



Αρχική > Τα πάντα για την υγεία > Ιατρικές Ειδήσεις > Διατροφολογία και Παχυσαρκία

ΤΙ ΝΑ ΦΑΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΠΑΧΥΝΕΤΕ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

Πληροφορικά Στοιχεία

Κατηγορία: **Διατροφολογία και Παχυσαρκία**

Δημιουργήθηκε : 18 Ιούλιος 2016

Εμφανίσεις: 197



Όλοι έχουμε στο μυαλό μας τις διακοπές ως ελευθερία, ακόμα και στο φαγητό. Πόσο μάλλον εμείς οι Έλληνες που έχουμε συνδέσει άρρηκτα τη διασκέδαση με ένα γεμάτο τραπέζι.

Αναλογίσου πόσο ωραίο θα είναι αν γυρίσεις από τις διακοπές σου με έξτρα κιλά και διαπιστώσεις ότι αυτό το κοντό σορτσάκι που σου αρέσει τόσο δεν φοριέται πια με άνεση; Καθόλου!

Όπως μας εξηγεί η κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος της **Advanced Nutrition, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**, μπορείς να διατηρήσεις επιτυχημένα το βάρος σου στις διακοπές ή ακόμα και να χάσεις κιλά αν ακολουθήσεις κάποιους βασικούς κανόνες. Καλό πρωινό, μικρά healthy snacks, ένα πρόχειρο μεσημεριανό στην παραλία και το κυρίως γεύμα το απόγευμα στην ταβέρνα.

Βήμα 1: Η καλή μέρα από το... πρωινό φαίνεται

Πάρε στο ξενοδοχείο ένα καλό πρωινό που θα περιλαμβάνει σίγουρα κάποια πηγή πρωτεΐνης ώστε να σε χορτάσει. Αυτό μπορεί να είναι γιαούρτι ή γάλα με δημητριακά και φρούτα, αυγά ποσέ με ψωμί και αβοκάντο ή τοστ με φυσικό χυμό.

Βήμα 2: Μονοήμερη στην παραλία

Στη συνέχεια πάρε μαζί στην παραλία 3-4 φρούτα να τρως ανά 2-3 ώρες. Αν μείνετε νηστικοί δεν θα ελέγξετε την πείνα σας όταν φτάσετε στην ταβέρνα και θα φάτε απότομα μεγάλες ποσότητες, κυρίως ψωμιού το οποίο σερβίρεται πρώτο! Πέρα από αυτό όμως εκεί μπορείτε να βρείτε κάποιο σάντουιτς ή σαλάτα με κοτόπουλο και ιδανικά χωρίς σως, το οποίο αποτελεί τέλειο πρόχειρο γεύμα.

Βήμα 3: Ταβέρνα δίπλα στο κύμα

Έρθε η μεγάλη ώρα της ταβέρνας. Τίπ: Ζητήστε να μη σας φέρουν το ψωμί πρώτο, αλλά τη σαλάτα. Μάλιστα πάρτε τόσες φέτες ψωμί, όσα και τα άτομα στο τραπέζι. Η σαλάτα προτιμήστε να περιέχει πράσινα φυλλώδη λαχανικά ή βραστά χόρτα. Αν σας αρέσει η χωριάτικη καλό θα ήταν να προσθέσετε το λάδι μόνοι σας. Σαν κυρίως πιάτο επιλέξτε θαλασσινά ή λευκό κρέας. Γεύματα με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια, όπως γαριδομακαρονάδα, καταναλώστε το πιο αραιά. Επιδόρπιο: φρούτο.

Βήμα 4: Τι θα πλώ;

Νερό, νερό, νερό! Μην πίνετε αλκοόλ για να ξεδιψάσετε. Καταναλώστε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα στις διακοπές σας. Κατά τη διάρκεια του φαγητού επιλέξτε λευκό κρασί (80 θερμίδες/ 120 ml) ή μύρα (50 θερμίδες/ 120 ml). Προσοχή, αν και το λευκό κρασί έχει περισσότερες θερμίδες σε σχέση με την αντίστοιχη ποσότητα μύρας, στη μύρα ποτέ δεν σταματάμε στο ένα ποτήρι αφού είναι αρκετά δροσιστική και έχει μικρότερη ποσότητα αλκοόλης. Σαν βραδινή επιλογή ποτού το καλύτερο είναι το λευκό κρασί ή κάποιο ποτό με συνοδευτικό συμμένο λεμόνι, σόδα ή τόνικ. Τα κοκτέιλ ξεκινούν από 200 θερμίδες και μπορεί να φτάσουν και τις 500 ανάλογα με τη σύσταση τους, οπότε είναι καλό να τα αποφύγετε ή να πίνετε 1-2 την εβδομάδα.

Βήμα 5: Μετρώ τα παγωτά σαν παιδί

Καλοκαίρι χωρίς παγωτό δε γίνεται! Πλέον όλα τα μαγαζιά και τα ψυγεία έχουν εξοπλιστεί με παγωτά 0% σε ζάχαρη που σημαίνει ότι την αντικαθιστούν με γλυκαντικές ουσίες που δεν περιέχουν θερμίδες. Μια μπάλα ή ένα ξυλάκι τέτοιου παγωτού, που δεν ξεπερνούν τις 130 θερμίδες, μπορεί να αντικαταστήσει το απογευματινό σνακ της ημέρας 1-2 φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά αν σας αρέσουν οι πιο φρουτώδεις γεύσεις επιλέξτε μια μπάλα παγωτό σορμπέ. Το έξτρα σιρόπι ή οι ξηροί καρποί ανεβάζουν τη θερμιδική αξία του εδέσματος για αυτό καλύτερα να τα αποφεύγετε. Τίπ: φτιάξτε παγωτό στο σπίτι σας με ένα μόνο υλικό. Κόψτε σε κομμάτια μια μπανάνα και παγώστε την στην κατάψυξη για 2 ώρες. Στη συνέχεια βάλτε την στο multi και έτοιμο το θρεπτικό παγωτό σας!

Για περισσότερες πληροφορίες **Advanced Nutrition**, www.advancednutrition.gr, Τηλ. 2106980451

Επιμέλεια θέματος: Συντακτική Ομάδα Υγείαonline