

28
ΣΕΠ

Μικρά μυστικά για να εγκαταλείψετε μια για πάντα τις κακές διατροφικές συνήθειες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ • f • t • p



Αν ανήκετε κι εσείς στην κατηγορία όσων εξαιτίας των έντονων ρυθμών παραλείπουν το πρωινό τους γεύμα, παραγγέλνουν συνεχώς **έτοιμο φαγητό** ή μένουν πολλές ώρες μέσα στην ημέρα **νηστικοί** με αποτέλεσμα να τρώνε **ανεξέλεγκτες ποσότητες** όταν τελικά κάτσουν στο τραπέζι, τότε μάλλον ήρθε η ώρα να αλλάξετε τις...κακές αυτές συνήθειές σας!

Το πώς θα το καταφέρετε αυτό εξηγεί η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition, **Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**.

Μην αμελείτε το πρωινό

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να ξεκινάς τη μέρα σου. Το πρωινό είναι το απαραίτητο καύσιμο για το "εργοστάσιο" του οργανισμού σου. Ακόμα και αν είστε σε διαδικασία απώλειας βάρους, το να τροφοδοτείτε το σώμα σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα σας αποτρέψει από το να κάνετε μια ανθυγιεινή επιλογή αργότερα μέσα στη μέρα. Το **μυστικό** για ένα **καλό πρωινό** είναι η ισορροπία μεταξύ πρωτεΐνης-υδατάνθρακα-καλών λιπαρών. Επιλέξτε ένα γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με **δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς**, για ένα δυναμικό ξεκίνημα!

Περιορίστε τον καφέ

Φροντίστε να μετριάσετε την ποσότητα καφέ που πίνετε στις 2 κούπες την ημέρα. Παραπάνω ποσότητα καφέ **θα διαταράξει τον ύπνο σας** και κατ' επέκταση τις ορμόνες της «πεινας». Φαίνεται πως άνθρωποι που δεν κοιμούνται καλά ή τις κατάλληλες ώρες, έχουν αυξημένο το αίσθημα της πείνας μέσα στην ημέρα.

Πάρτε σπιτικό φαγητό στη δουλειά

Ποιο είναι το μυστικό για να μπορέσετε να το κάνετε αυτό; Η καλή οργάνωση! Γεμίστε το ψυγείο σας το **σαββατοκύριακο** και κάντε ένα πλάνο για το τι θα πάρετε μαζί σας κάθε μέρα. Πιθανόν να χρειαστείτε να **μαγειρέψετε** και να αποθηκεύσετε στην κατάψυξη το φαγητό σας. Είναι η πιο ποιοτική και η **πιο οικονομική λύση**. Μπορείτε ακόμα να κόψετε και σαλάτα σε ένα μεγάλο **μπολ** για να παίρνετε μαζί σας. Αν την αφυδατώσετε καλά μπορεί να κρατηθεί έως και 3 ημέρες στο ψυγείο.



Καταναλώστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά εκτός από το να προσθέτουν χρώμα, γεύση και πολλές βιταμίνες στη ζωή σας, σας κρατάνε και αρκετά χορτάτο μέχρι το επόμενο γεύμα, με λίγες θερμίδες. Επίσης, έχουν στον οργανισμό σας την ίδια επίδραση που θα έχει ένα γλυκό, με τη μόνη διαφορά ότι το γλυκό έχει **κενές θερμίδες**, ενώ τα φρούτα είναι γεμάτα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Επιλέξτε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα

Πρόγραμμα, πρόγραμμα και πάλι πρόγραμμα! Το σαββατοκύριακο φροντίστε να κάνετε και το βραδινό πλάνο. Προσπαθείστε να έχετε **βασικά υλικά στο ψυγείο** ώστε να μπορείτε να φτιάξετε κάτι γρήγορα, εφόσον θα είστε και κουρασμένοι. **Σαλάτα με φάρι ή κοτόπουλο, ομελέτα με λαχανικά, ντάκος** ή ακόμα και μια μικρότερη μερίδα από το μεσημεριανό σας είναι εύκολες και γρήγορες επιλογές για το βραδινό σας γεύμα.

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ



NEWSLETTER

EMAIL

ONOMA