

## 5 μυστικά που θα σας κάνουν να εγκαταλείψετε μια για πάντα τις κακές συνήθειες

Από Μαρία Τσιλιμγκάκη | 28 Σεπτεμβρίου 2016 | 9:04



**Βρίσκεσαι κι εσύ στην κατηγορία των ανθρώπων που λόγω των τεταμένων ρυθμών παραλείπουν το πρωινό τους γεύμα, παραγγέλνουν συνεχώς απ έξω, μένουν πολλές ώρες μέσα στην ημέρα νηστικοί με αποτέλεσμα να τρώνε ανεξέλεγκτες ποσότητες όταν τελικά κάτσουν στο τραπέζι;**

Έρθε η ώρα να αλλάξεις τις συνήθειές σου και η κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition, κ. Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, σου εξηγεί πως.

### 1. Μην αμελείς 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 είσαι σε διαδικασία απώλειας βάρους, το να τροφοδοτείς το σώμα σου ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα σε αποτρέψει από το να κάνεις μια ανθυγιεινή επιλογή αργότερα μέσα στη μέρα. Το μυστικό για ένα καλό πρωινό είναι η ισορροπία μεταξύ πρωτεΐνης-υδατάνθρακα-καλών λιπαρών. Επέλεξε ένα γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς, για ένα δυναμικό ξεκίνημα!

### 2. Περιορίσε τον καφέ

Φρόντισε να μετριάσεις την ποσότητα καφέ που πίνεις στις 2 κούπες την ημέρα. Παραπάνω ποσότητα καφέ θα διαταράξει τον ύπνο σου και κατ’ επέκταση τις ορμόνες της «πείνας». Φαίνεται πως άνθρωποι που δεν κοιμούνται καλά ή τις κατάλληλες ώρες, έχουν αυξημένο το αίσθημα της πείνας μέσα στην ημέρα.

### 3. Πάρε σπιτικό φαγητό στη δουλειά

Ποιο είναι το μυστικό για να μπορέσεις να το κάνεις αυτό; Η καλή οργάνωση! Γέμισε το ψυγείο σου το σαββατοκύριακο και κάνε ένα πλάνο για το τι θα πάρεις μαζί σου κάθε μέρα. Πιθανόν να χρειαστεί να μαγειρέψεις και να αποθηκεύσεις στην κατάψυξη το φαγητό σου. Είναι η πιο ποιοτική και η πιο οικονομική λύση. Μπορείς ακόμα να κόψεις και σαλάτα σε ένα μεγάλο μπολ για να παίρνεις μαζί σου. Αν την αφυδατώσεις καλά μπορεί να κρατηθεί έως και 3 ημέρες στο ψυγείο.

### 4. Φάε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά εκτός από το να προσθέτουν χρώμα, γεύση και πολλές βιταμίνες στη ζωή σου σε κρατάνε και αρκετά χορτάτο μέχρι το επόμενο γεύμα, με λίγες θερμίδες. Επίσης, έχουν στον οργανισμό σου 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.

### 5. Επέλεξε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα

Πρόγραμμα, πρόγραμμα και πάλι πρόγραμμα! Το σαββατοκύριακο φρόντισε να κάνεις και το βραδινό πλάνο. Έχε βασικά υλικά στο ψυγείο ώστε να μπορείς να φτιάξεις κάτι γρήγορα, εφόσον θα είσαι και κουρασμένος. Σαλάτα με ψάρι ή κοτόπουλο, ομελέτα με λαχανικά, ντάκος ή ακόμα και μια μικρότερη μερίδα από το μεσημεριανό σου είναι εύκολες και γρήγορες επιλογές για το βραδινό σου γεύμα.