

5 tips για αποτοξίνωση από τις Πασχαλινές διατροφικές "υπερβολές"!

Τετάρτη 19 Απριλίου 2017 | Ελένη Κωφού (Marketing Supervisor)

f Μου αρέσει! Γίνετε ο πρώτος από τους φίλους σας που θα του αρέσει.

Η κα Άννα Κόμπου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος και Επιστημονική Υπεύθυνη της **Advanced Nutrition** μας δίνει 5 βασικές συμβουλές για αποτοξίνωση και χάσιμο κιλών από τις Πασχαλινές διατροφικές "υπερβολές"!



Το Πάσχα ήρθε μαζί με τα διάφορα εδέσματα που το χαρακτηρίζουν, ενώ όσοι πέρασαν και περίοδο νηστείας ανυπομονούσαν ακόμη περισσότερο να γευτούν τα παραδοσιακά πιάτα του Πάσχα! Στατιστικά μετά την έντονη κατανάλωση τροφής το Πάσχα, φαίνεται πως υπάρχει αύξηση βάρους κατά περίπου 2 έως 2,5 κιλά. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με τη σκέψη ότι οι εμφανίσεις μας στην παραλία είναι πια προ των πυλών, προκαλεί πανικό και μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές, όπως η αφαγία ή διάφορες χημικές διατροφές που υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους.

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει λόγος τόσο έντονης ανησυχίας, αφενός γιατί τα κιλά αυτά δεν έχουν προλάβει ακόμα να αφομοιωθούν από τον οργανισμό μας, οπότε θα χαθούν και εύκολα, και αφετέρου επειδή ο λόγος που οδήγησε στην αύξηση αυτή ήταν διατροφικές υπερβολές, τις οποίες μόλις καταφέρουμε να ελέγξουμε θα έχουμε λύσει και το πρόβλημα.

Μερικά εύκολα και πρακτικά tips θα μας βοηθήσουν να χάσουμε τα κιλά του Πάσχα:

- **Μείωσε το αλάτι, το οποίο υπερκατανάλωσες τις μέρες που πέρασαν:** Με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρεις να ρυθμίσεις την κατακράτηση υγρών που έχει προηγηθεί.
- **Κατανάλωσε επαρκή ποσότητα νερού (1,5 έως 2 λίτρα/ημέρα):** Η σωστή ενυδάτωση θα σε βοηθήσει να δεις το βάρος σου να πέφτει. Πίνουμε νερό για να είμαστε σωστά ενυδατωμένοι και να εκτελούνται ομαλά όλες οι λειτουργίες του οργανισμού αλλά και για να αποφεύγεται η κατακράτηση υγρών, που φέρει μερίδιο ευθύνης για την αύξηση βάρους.
- **Στόχευσε στην ισορροπία της διατροφής αντί στο μέτρημα θερμίδων:** Αντί να μετράς 100-200 θερμίδες πάνω ή κάτω, είναι πιο αποτελεσματικό να ασχοληθείς με την ποιότητα της τροφής και την ισορροπία. Για παράδειγμα αν φροντίζεις το πιάτο σου να περιλαμβάνει διάφορα χρώματα, τότε έχεις σίγουρα στο πιάτο σου και πρωτεΐνη και λαχανικά και δημητριακά. Αυτή η τακτική σε προφυλάσσει από υπερκατανάλωση λιπαρών τροφών και από τη μονοφαγία.
- **Βάλε την άσκηση στην ζωή σου:** 30 λεπτά γρήγορο βόδην την ημέρα θα αυξήσει τις καύσεις σου σε τέτοιο ποσοστό που θα σε κάνει να βλέπεις τα κιλά στη ζυγαριά σου να πέφτουν.
- **Φάε αργά:** Η πέψη ως διαδικασία ξεκινάει από το στόμα. Μάσησε καλά και αργά την τροφή για να διευκολύνεις τη διαδικασία πέψης και απορρόφησης. Να θυμάσε ότι το στομάχι κάνει περίπου 20 λεπτά να στείλει στον εγκέφαλο το σήμα κορεσμού, οπότε περίμενε 20 λεπτά πριν αποφασίσεις ότι πεινάς ακόμα!

Σχετικά με τον αρθρογράφο

Η κα Άννα Κόμπου είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος και Επιστημονική Υπεύθυνη του **Advanced Nutrition** - Πρότυπο Διαιτολογικό & Διατροφολογικό Τμήμα

Βεντήρη Κωνσταντίνου 5, δίπλα στο HILTON, 115 28 Αθήνα Αττικής

Τηλ: 210 6980451