7 Ιουνίου 2013

«Περιοριστικά μέτρα»

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Φωτό: otherside.gr

Όσοι έχετε προσπαθήσει να αδυνατίσετε γνωρίζετε πολύ κα-λά, ότι δεν είναι εύκολη υπόθεση. Πριν λοιπόν καταλήξετε στο «ξεκινώ δίαιτα από Δευτέρα», δημιουργήστε τις κατάλληλες προϋποθέσεις εφαρμόζοντας κά-ποιος «περιοριστικούς» διατρο-φικούς κανόνες.

1. Σταματήστε να συνοδεύε-τε το φαγητό σας με ψωμί ή πε-ριορίστε τουλάχιστον την ποσότητα.

2. Χρησιμοποιήστε λιγότερο βούτυρο ή λάδι στην παρασκευή των φαγητών.

3. Μειώστε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε και αυξήστε την ποσότητα της σα-λάτας.

4. Αν νιώθετε έντονη επιθυ-μία για γλυκό, προτιμήστε ένα φρούτο.

5. Προτιμήστε την ελληνική κουζίνα από τα «έτοιμα» φαγητά τύπου φαστ φουντ.

6. Μην καταναλώνετε μεγά-λη ποσότητα αλκοόλ.

7. Αν συνηθίζετε να τρώτε αρ-γά το βράδυ, μην μένετε νηστι-κοί όλη μέρα. Ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι, θα μειώσει την επιθυ-μία σας για υπερκατανάλωση.

8. Βάλτε το πρωινό στη ζωή σας. Είναι γνωστό, ότι «τροφο-δοτεί» τον οργανισμό με ενέρ-γεια και μειώνει την επιθυμία για υπερκατανάλωση. Έχει άλ-λωστε αποδειχθεί επιστημονι-κά, ότι το πρόγευμα αδυνατίζει!

9. Αν συνηθίζετε να βγαίνετε έξω για φαγητό, μην παρασύ-ρεστε από την παρέα σας.

Μπορείτε να περάσετε εξίσου καλά τρώγοντας μία σαλάτα, ψητό κρέας ή ψάρι.

Πηγή: Εφημερίδα Ελευθερία του Λονδίνου, αρ. φύλ. 456, Πέμπτη 14 Φεβρουαρίου 2008