



## ιατών για αι σνακ

Δείτε πώς πρέπει να

προγραμματίσετε τα γεύματα της ημέρας για να παραμείνετε στο ιδανικό σας βάρος και να θωρακίσετε την υγεία σας.

- Τρώτε κάθε 3-4 ώρες: Άλλοι τρώνε τρία γεύματα και μερικά σνακ την ημέρα και άλλοι προτιμούν τέσσερα μικρά γεύματα και πιο ελαφριά σνακ. Μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα που εξυπηρετεί καλύτερα τις δικές σας ανάγκες, όμως σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει να μένετε πολλές ώρες νηστικοί. Τρώγοντας ανά 3 με 4 ώρες, θα αποφύγετε την υπερβολική παραγωγή ινσουλίνης και ταυτόχρονα η λεπτίνη (η ορμόνη του κορεσμού) θα ελέγχει καλύτερα την όρεξη και το μεταβολισμό σας. Καλό θα είναι να κρατάτε το πρόγραμμα των γευμάτων σας σταθερό όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

- Τρώτε πρωινό το πολύ 1 ώρα αφού ξυπνήσετε: Η διατροφική αξία του πρωινού και η συμβολή του στο αδυνάτισμα έχουν πολλάκις αμφισβητηθεί, όμως αρκετοί ειδικοί υποστηρίζουν ακόμη και σήμερα ότι το πρωινό ενεργοποιεί το μεταβολισμό μας ώστε να κάψουμε περισσότερες θερμίδες μέσα στην ημέρα.

- Μην τρώτε πολύ 3 ώρες πριν τον ύπνο: Τρώγοντας ένα μεγάλο γεύμα το βράδυ αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος, αυξάνονται τα επίπεδα του σακχάρου και της ινσουλίνης στο αίμα, παρεμποδίζεται η απελευθέρωση μελατονίνης (ορμόνη του ύπνου) και μειώνεται η απελευθέρωση των αυξητικών ορμονών. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μας χαλάνε τον ύπνο και επομένως μας κάνουν πιο επιρρεπείς στις λιγούρες την επόμενη ημέρα. Εάν πεινάτε πολύ και πρέπει οπωσδήποτε να φάτε κάτι το βράδυ, προτιμήστε ένα ελαφρύ σνακ πλούσιο σε πρωτεΐνες και με λίγους υδατάνθρακες και λίγα λιπαρά, όπως ένα μπουρμπούρα, μια σαλάτα με ψητό κοτόπουλο ή ένα γιαούρτι.

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με πρωτεΐνες: Για καλύτερο έλεγχο της πείνας, προτιμήστε τους υδατάνθρακες για μεσημεριανό ή μετά τη γυμναστική σας και όχι για πρωινό. Οι πρωτεΐνες το πρωί μάς βοηθούν να περιορίσουμε τις λιγούρες μέσα στην ημέρα.

- Τρώτε εντός 45 λεπτών μετά τη γυμναστική: Το γεύμα και το σνακ που θα επιλέξετε μετά τη γυμναστική είναι το μόνο που δεν πρέπει να περιέχει πολλά λίπη αλλά περισσότερους υδατάνθρακες. Θα πρέπει βέβαια οι υδατάνθρακες να είναι ποιοτικοί, όπως τα σάκχαρα που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

**Πηγές:** [ilovestyle.com](http://ilovestyle.com)- [onmed.gr](http://onmed.gr)- [cytoday.eu](http://cytoday.eu)