



Οι

διακοπές του Πάσχα τέλειωσαν και εκτός από αναμνήσεις, από όμορφες οικογενειακές στιγμές και χαλάρωση, στο πέρασμά τους άφησαν και επιπλέον κιλά. Προκειμένου να επανέλθετε γρήγορα και εύκολα στο προ εορτών βάρος, είναι απαραίτητες κάποιες μικρές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Ας δούμε, λοιπόν, ποια είναι εκείνα τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να έχετε την επιθυμητή απώλεια βάρους.

1.Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών. Φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης θα πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Γεύματα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συνήθως, έχουν χαμηλή θερμιδική πυκνότητα, ενώ τείνουν να μας κρατάνε χορτάτους για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

2.Περιορίστε το μέγεθος των μερίδων. Είναι καλό να χρησιμοποιείτε μικρά σκεύη, προκειμένου να ελέγξετε το μέγεθος των μερίδων. Διαφορετικά, το μισό του πιάτου θα πρέπει να αποτελείται από σαλάτα, το ¼ με πρωτεϊνούχα τρόφιμα και το υπόλοιπο ¼ με αμυλούχα.

3.Καταναλώστε άπαχη πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα. Συστήνεται σε κάθε ένα από τα 3 κύρια γεύματα να υπάρχει μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης, είτε με τη μορφή γαλακτοκομικών, είτε τυριού, είτε κρέατος και θαλασσινών. Είναι καλύτερο να επιλέγετε προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, ψάρια ή τα λιγότερο λιπαρά κρέατα, αφαιρώντας το ορατό λίπος και το δέρμα. Γεύματα με πρωτεΐνη χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ολοκληρωθεί η πέψη τους και έτσι, καθυστερούν το αίσθημα της πείνας να κάνει την εμφάνισή του.

4.Αποφύγετε τα θερμιδικά πυκνά τρόφιμα. Το γρήγορο φαγητό, τα λιπαρά, τα τηγανητά τρόφιμα και τα γλυκά μπορούν να μας φορτώσουν εύκολα με πολλές

θερμίδες και να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωσή τους, λόγω του ότι είναι αρκετά εύγευστα. Μην αποκλείσετε εντελώς τα τρόφιμα αυτά από τη διατροφής σας, διότι η στέρηση αυξάνει την επιθυμία να τα καταναλώσετε. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να τα προσλαμβάνετε με σύνεση.

5. Καταναλώνετε αρκετό νερό και ροφήματα χωρίς θερμίδες. Προτείνεται να καταναλώνετε ημερησίως 1.5 με 2 λίτρα υγρά. Επιλέξτε νερό και ροφήματα χωρίς θερμίδες, όπως τσάι ή αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη και αποφύγετε τους χυμούς και τα κοινά αναψυκτικά. Τα τελευταία ανήκουν στα θερμιδικά πυκνά τρόφιμα και μπορούν να προσδώσουν αρκετές θερμίδες, ενώ το αίσθημα του κορεσμού που προσφέρουν διαρκεί για πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

6. Προγραμματίστε τα γεύματά σας. Είναι σημαντικό να προγραμματίζετε το είδος και την ποσότητα του φαγητού που θα καταναλώσετε και να μην παραλείπετε γεύματα, αφού η πολύωρη νηστεία είναι πιθανό να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής.

7. Αποφύγετε το τσιμπολόγημα. Φροντίστε να μην καταναλώνετε τροφή, πέρα από τον αριθμό των γευμάτων και των σνακ που έχετε ορίσει. Αν πάλι, είστε από αυτούς που δεν μπορούν να κόψουν το τσιμπολόγημα μερικά κομμένα φρούτα ή λαχανικά στο ψυγείο ή ένα σακουλάκι αποξηραμένα φρούτα στο γραφείο σας ίσως είναι μία καλή λύση.

8. Ακούστε την πείνα σας. Καταναλώστε μόνο όσο την ποσότητα του φαγητού που χρειάζεστε και σταματήστε όταν έρθει ο κορεσμός. Να θυμάστε πάντα ότι δεν είναι απαραίτητο να καταναλώσετε ολόκληρη την ποσότητα του φαγητού που έχετε στο πιάτο σας.

9. Τρώτε αργά. Μασήστε αργά, αφήστε το πιρούνι από το χέρι σας ύστερα από κάθε πιρουριά, συζητήστε με άλλα άτομα. Ο οργανισμός χρειάζεται περίπου 20 λεπτά για να ξεκινήσει να εκκρίνει τις ορμόνες κορεσμού, και έτσι, όταν τρώμε βιαστικά δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τότε επέρχεται ο κορεσμός και να σταματήσουμε.

10. Επικεντρωθείτε στο γεύμα σας. Καταναλώστε πάντα τα γεύματά σας σε συγκεκριμένο σημείο, μακριά από τηλεόραση και υπολογιστή. Όταν αποσπάται η προσοχή μας από το φαγητό, είναι εύκολο να καταναλώσουμε ποσότητα φαγητού μεγαλύτερη από αυτή που χρειαζόμαστε.

11. Μαγειρέψτε σωστά. Πολλά φαγητά δεν είναι από μόνα τους θερμιδικά πυκνά, αλλά εμείς τα κάνουμε. Μαγειρέψτε με λιγότερο λάδι (1 κουταλιά της σούπας ανά μερίδα μπορεί να είναι αρκετό), προσθέστε λαχανικά στα φαγητά σας να προσθέσουν γεύση και όγκο και χρησιμοποιείτε μπαχαρικά και ιδιαίτερους συνδυασμούς τροφίμων για να νοστιμίσετε το φαγητό σας.

12. Παρακολουθήστε τι τρώτε. Είναι σημαντικό να κρατάτε ένα ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων καθημερινά. Έτσι, θα μπορείτε να έχετε εσείς τον έλεγχο του φαγητού σας, να εντοπίζετε τυχόν παρασπονδίες και λάθη και να επικεντρώνετε στην επίλυσή τους. Φροντίστε να συμπληρώνετε το ημερολόγιό

σας σε σύντομο χρονικό διάστημα από την πρόσληψη οποιουδήποτε τροφίμου.

13. Ασκηθείτε! Τελευταία ως συμβουλή, αλλά εξίσου σημαντική έρχεται και η άσκηση. Μην ξεχνάτε να περπατάτε 30 λεπτά καθημερινά. Και να θυμάστε πάντα ότι ο καλύτερος τρόπος για να χάσετε κιλά είναι ο συνδυασμός μιας ισορροπημένης διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα.

Πηγές: genenutrition.gr- thrakitoday.com