8 Ιανουαρίου 2017

Η κατάλληλη δίαιτα για να χάσεις βάρος στα 30 σου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τα 30 είναι μια δεκαετία – σταθμός για τη ζωή σου. Κάπου εκεί είναι πιθανό να εμφανιστεί υπαρξιακή κρίση (ποια είμαι, που πάω, τι θέλω να κάνω στη ζωή μου)

και βέβαια οι ανασφάλειες για την εμφάνιση (μήπως έχω παχύνει; μήπως δεν είμαι αρεστή; μήπως χρειάζεται να πάρω βιταμίνες; ο μεταβολισμός μου γιατί έχει γίνει πιο αργός και παίρνω πιο εύκολα κιλά;).

Πράγματα που προσπερνούσαμε στην δεκαετία των 20, στα 30 μοιάζουν να... «γιγαντώνονται», να μας εκδικούνται.

Στα 30 πολλές γυναίκες αποφασίζουν να προσέχουν περισσότερο την διατροφή τους και να μπαίνουν σε διαδικασία δίαιτας. Η διατροφολόγος Lisa Hayim μοιράζεται όλα τα μυστικά που, αν βρίσκεσαι σε αυτή την ηλικία, πρέπει να γνωρίζεις.

Η καλύτερη προσέγγιση για απώλεια βάρους στα 30 σύμφωνα με την ειδικό:

«Το κλειδί για να χάσεις κάποιος βάρος σε αυτή την ηλικία είναι η «προετοιμασία». Προγραμματισμός των γευμάτων, μαγείρεμα στο σπίτι, κατανάλωση τροφών με σύστημα, food diary (στόχος, καταγραφή της προόδου, πρόγραμμα διατροφής ανά περίοδο). Είναι σημαντικό ακόμα να σημειώνεις τις επιβαρυντικές τροφές που καταναλώνεις. Δηλαδή έφαγες πχ. Πατατάκια; (Τι ποσότητα κατανάλωσες, πότε τα κατανάλωσες). Η διατροφολόγος όταν βλέπει πελάτες της να νιώθουν ότι δεν έχουν κίνητρο ή θέλουν να εγκαταλείψουν την προσπάθειά τους, τους υπενθυμίζει όλες τις θετικές αλλαγές που έχουν γίνει στο σώμα τους και την πρόοδο που έχουν σημειώσει.

Τροφές που πρέπει να καταναλώνεις σε μεγαλύτερη ποσότητα:

1) Τροφές που έχουν μεγαλύτερη ποσότητα νερού: Ντομάτες, φρούτα, λάχανο, γκρείπφρουτ, μανιτάρια. Οχι μόνο είναι θρεπτικά, αλλά και πλούσια σε βιταμίνες. Δεν έχουν πολλές θερμίδες, προκαλούν γρηγορότερα αίσθημα κορεσμού.

2) Τροφές ωμές (και τραγανές): Μπρόκολο, πιπεριές, αγγούρια. Αν θέλεις να συνοδεύσεις το γεύμα σου με κάτι, φρόντισε αυτό να μην είναι πατάτες τηγανητές αλλά τραγανά σνακ που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Οσο πιο τραγανό είναι αυτό που τρώμε και όση περισσότερη ώρα χρειάζεται για να το μασήσουμε, τόσο πιο γρήγορα χορταίνουμε.

3) Πρωτείνες: Οι γυναίκες στα 30 χρειάζονται να καταναλώνουν περισσότερες πρωτεΐνες για την καλυτέρευση του μυικού τους συστήματος. Αυγά, κοτόπουλο, φασόλια, γιαούρτι.

4) Οχι στην προσθήκη ζάχαρης: Προσοχή στις ετικέτες! Οι γυναίκες σε αυτή

την ηλικία δεν μεταβολίζουν με τον ίδιο ρυθμό τις γλυκαντικές ουσίες (όπως τις μεταβόλιζαν στα 20) και σε βάθος χρόνου προσθέτουν βάρος.

5) Ναι στο ασβέστιο: Σε αυτή την δεκαετία οι γυναίκες βάζουν τις πρώτες βάσεις στον οργανισμό τους για την εμμηνόπαυση. Για γερά κόκαλα επιλέξτε τροφές όπως σπανάκι, γάλα, αμύγδαλα, μπρόκολο, γιαούρτι.

Πηγή: bovary.gr