



Ποια γυναίκα δεν ξέρει πως ένα καλό πρωινό είναι η βάση για να πιάσει τόπο η δίαιτα; Εσύ, δεν γνωρίζεις άραγε πως αν αφιερώνεις μισή ώρα στη γυμναστική θα έχεις θεαματικά αποτελέσματα στο σώμα; Ή μήπως υπάρχει θηλυκό στον πλανήτη που δεν γνωρίζει πως δεν πρέπει να τρώει αργά το βράδυ, αν φυσικά θέλει να χάσει κιλά. Τι γίνεται όμως από τη θεωρία στην πράξη; Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις, αλλά το ότι δεν μπορείς να εφαρμόσεις όσα ξέρεις καλά πως θα σε βοηθήσουν να αδυνατίσεις.

Δέκα χρυσοί κανόνες διατροφής και πώς θα καταφέρεις να τους κάνεις πιο... ρεαλιστικούς και εφαρμόσιμους.

**1. Απολαμβάνεις κάθε μέρα πλούσιο πρωινό. Το ξέρεις καλά...** Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, γιατί αποτελεί κλειδί για την υγεία μας και για τον έλεγχο του βάρους. Και αν και πολύ θα το ήθελες να το απολαμβάνεις σαν Έλληνας Κροίσος, κάτι ο πιεσμένος χρόνος, λίγο που ξύπνησες πάλι σήμερα τελευταία στιγμή για τη δουλειά, ποτέ σου δεν καταφέρνεις να το κάνεις πράξη...

**Get Real:** Δεν είναι απαραίτητο να παίρνεις πρωινό αμέσως μόλις ξυπνήσεις, αλλά είναι καλό να το καταναλώνεις τουλάχιστον στο επόμενο δίωρο. Έτσι, πολλές φορές είναι αρκετό για την έναρξη της ημέρας να ετοιμάσεις ένα μπουτί με γάλα και δημητριακά ολικής αλέσεως, ένα τوست με ψωμί πολύσπορο, τυρί με χαμηλά λιπαρά και γαλοπούλα με ελαιόλαδο ή ρυζογκοφρέτες με μέλι και ταχίνι.

Quick tip: Όταν δεν προλάβεις ούτε το παραπάνω, ένα πιο γρήγορο πρωινό αλλά εξίσου θρεπτικό είναι μια μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως και ένας χυμός.

**2. Ξέρεις να λες όχι στους πειρασμούς.** Όταν βρίσκεσαι σε διαδικασία δίαιτας πρέπει

να φέρεις σαν στρατιωτάκι και να μη παρεκκλίνεις ποτέ. Αν φας κάτι που είναι εκτός προγράμματος, χαλάς όλη τη σειρά της διαίτας. Ok... πόσο πιθανό είναι όμως να πεις όχι σε ένα κομμάτι σοκολάτας ή έστω ένα σουβλάκι τότε, τότε;

**Get Real:** Όταν κάνουμε διαίτα, ή καλύτερα διατροφή, δε σημαίνει ότι πρέπει να αποκλειστούμε κοινωνικά. Σίγουρα θα βρεθούμε με παρέα, σίγουρα κάτι θα μας κεράσουν που δε θα υπάρχει στο διαιτολόγιό μας. Σε τέτοιες περιπτώσεις συμμετέχουμε παντού, αλλά με προσοχή στη ποσότητα από το τρόφιμο που θα καταναλώσουμε. Πάντα δικαιούμαστε ένα σνακ των 100 θερμίδων που δε θα μας επηρεάσει στην απώλεια βάρους. Έτσι δε θα αισθανθούμε ότι στερούμαστε κάτι λόγω διαίτας. Αρκεί αυτό να μη συμβαίνει καθημερινά.

**3. Φαγητό ποτέ αργά το βράδυ...** Είναι σαν να λέμε ο χρυσός κανόνας. Αν τρώς το βράδυ θα καταστρέψεις την προσπάθεια απώλειας βάρους. Το τελευταίο γεύμα πρέπει να είναι μέχρι τις 19.00. Έλα όμως που θα ξενυχτήσεις, θα ξαγρυπνήσεις, θα βρεθείς με παρέα σε βραδιά DVD και σίγουρα αυτό θα συμβαίνει μετά τις 19.00.

**Get Real:** Είναι καλό να τρώμε 2-3 ώρες πριν κοιμηθούμε το βράδυ. Παρ' όλα αυτά αν θέλουμε να φάμε κάτι αργά το βράδυ, προτιμούμε μία τονοσαλάτα ή γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως ή φρούτο με γιαούρτι και κανέλα ή αυγό με σαλάτα και τυρί.

**4. Fast Food εσύ; Ποτέ...** Όταν βρισκόμαστε σε φάση διαίτας δε πλησιάζουμε τα fast food που τόσο μας δελεάζουν γιατί είναι φορτωμένα με λίπος και θερμίδες.

**Get Real:** Σίγουρα θα τύχει με παρέα ή λόγω έλλειψης χρόνου να βρεθούμε σε fast food και να πρέπει να καταναλώσουμε κάτι.

Καλό είναι να επιλέξουμε:

- Τοστ ή μπαγκέτα με πολύσπορη ή ολικής αλέσεως ή πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- Σπανακόπιτα χωρίς τυρί
- Σαλάτα Ceasars ή σεφ χωρίς σως
- Ντάκος κρητικός

Έτσι με τα παραπάνω θα γλιτώσουμε αρκετές θερμίδες και δε θα αισθανθούμε τη στέρηση που μετά απ' αυτή ακολουθεί η βουλιμία.

**5. Πολλά και μικρά γεύματα.** Αισθάνεσαι συχνά πως τη φράση αυτή την ακούς συνέχεια μέσα στο μυαλό σου. Να καταναλώνεις μικρά και συχνά γεύματα για καλύτερο αποτέλεσμα. Έλα όμως που θα συμβεί να ξεχαστείς, να μην προλάβεις...

**Get Real:** Να επιλέγουμε ένα σνακ όπως φρούτο, μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, ρυζογκοφρέτες, χυμούς, μπάρες δημητριακών ή ξηρούς καρπούς που να είναι πρακτικό και

δεν μας φέρνει σε δύσκολη θέση όταν είμαστε εκτός σπιτιού. Καλό είναι να μη παραλείψουμε κανένα σνακ γιατί στο επόμενο γεύμα θα καταναλώσουμε περισσότερες θερμίδες, αλλά ούτε χρειάζεται να είμαστε με το ρολόι στο χέρι.

**6. Φρέσκα βιολογικά προϊόντα η ιδανική σου επιλογή.** Ο αφογος τρόπος ζωής επιβάλλει να ψωνίζεις φρέσκα προϊόντα και βιολογικά για πιο ισορροπημένη διατροφή.

**Get real:** Το βέβαιο είναι ότι δεν έχουμε χρόνο να ψωνίζουμε καθημερινά για τις αμέσως επόμενες ανάγκες μας. Είναι όμως σωστό να ψωνίζουμε δύο φορές την εβδομάδα αυτά που θέλουμε, να τα καταναλώσουμε έτσι ώστε να είναι φρέσκα και να μη χάνουν τα θρεπτικά τους συστατικά.

**7. Bye, bye sugar!** Ιδανικά θα έπρεπε να μην καταναλώνεις καθόλου ζάχαρη γιατί το μόνο που σου χαρίζει είναι λίπος και θερμίδες.

**Get Real:** Είναι σημαντικό να αντικαταστήσουμε τη λευκή με καστανή ζάχαρη ή στέβια. Όσον αφορά στα γλυκά, τα καταναλώνουμε με μέτρο και προτιμούμε μαύρη σοκολάτα ή παστέλι ή επιδόρπια χωρίς ζάχαρη με φυτικές ίνες και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

**8. Βάζω στόχο...** Το ιδανικό θα ήταν να βάλεις στόχο να χάσεις 15 κιλά σε 5 εβδομάδες. Πόσες φορές αισθάνθηκες όμως την απογοήτευση, όταν περάσει ο καιρός και δεν τα έχεις καταφέρει;

**Get Real:** Δεν πρέπει να βάζουμε στόχο ούτε πόσο θα χάσουμε, ούτε σε πόσο χρονικό διάστημα. Το μόνο που καταφέρνουμε είναι να αγχωθούμε και να χάνουμε την ουσία της ισορροπημένης διατροφής. Τα κιλά πρέπει να χάνονται με ασφαλή τρόπο και χωρίς στερήσεις για να μην τα ξανά αποκτήσουμε. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να θέτουμε μικρούς στόχους όπως είναι το 0,5-1 κιλό ανά εβδομάδα.

**9. Υιοθετείς σωστά τα συμπληρώματα διατροφής,** ώστε να προσφέρεις στο σώμα όλα τα θρεπτικά συστατικά και να νιώθεις υγιής. Που είναι όμως το μέτρο;

**Get Real:** Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες μας. Ωστόσο, στις ακόλουθες καταστάσεις συνιστάται ή λήψη πολυβιταμινούχου συμπληρώματος διατροφής:

- Περιπτώσεις όπου υπάρχει αυξημένη ανάγκη πρόσληψης συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, τα οποία δεν μπορούν να καλυφθούν πρακτικά και ποσοτικά μέσω της ημερήσιας διατροφικής πρόσληψης. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής της κατηγορίας είναι η εφηβεία, ο πρωταθλητισμός και η εγκυμοσύνη.

- Περιπτώσεις όπου υπάρχει μια γενετική-γονιδιακή ιδιαιτερότητα όπου αφορά είτε στη

μειωμένη απορρόφηση είτε στη μειωμένη διάθεση είτε στη μειωμένη αποθήκευση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, όπως για παράδειγμα η αναιμία, όπου χορηγείται σίδηρος.

- Περιπτώσεις αλλεργιών ή τροφικών δυσανεγιών, όπως αυτές στη λακτόζη. Αυτόματα η απόρριψη πρόσληψης γαλακτοκομικών προϊόντων, συνεπάγεται μειωμένη πρόσληψη Ca. Εδώ συνίσταται η λήψη συμπληρωμάτων.

- Ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως είναι οι καπνιστές (βιταμίνη C), οι χορτοφάγοι (Fe και B12), οι αλκοολικοί (πολυβιταμίνες), γυναίκες κυρίως στην εμμηνόπαυση με οστεοπόρωση (Ca, Mg, vit-D), καθώς και καρδιοπαθείς (αντιοξειδωτικά

**10. Γυμνάζεσαι συστηματικά.** Ναι, η γυμναστική είναι τόσο σημαντική, όσο και η διατροφή όταν θέλεις να έχεις όμορφο και υγιές σώμα. Πόσο εύκολο όμως είναι να μείνεις πιστή στο πρόγραμμά σου;

**Get Real:** Είναι καλό να γυμναζόμαστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα από μια ώρα είτε σε γυμναστήριο είτε μόνοι μας.

Πηγή: [tlife.gr](http://tlife.gr)