

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Στο ξεκίνημα κάθε νέας χρονιάς συνηθίζουμε να βάζουμε στόχους για να βελτιώσουμε τη ζωή μας. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλλουν στη καλή ζωή και πιο συγκεκριμένα στη διατήρηση της υγείας μας. Ακολουθείστε τα παρακάτω βήματα για να μπορέσετε να πετύχετε τους στόχους σας:

- ✓ **Συνειδητοποιείστε τι πραγματικά επιθυμείτε.** Ο στόχος σας είναι να χάσετε βάρος για να μπαίνετε στα παλιά σας ρούχα ή να αλλάξετε διατροφικές συνήθειες για περισσότερη ευεξία ή για κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που σας ταλαιπωρεί;
- ✓ **Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους και κάντε μικρά και σταθερά βήματα.** Οι αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες, όπως και σε όλες τις συνήθειες, δεν είναι κάτι που συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Απαιτείται χρόνος. Ξεκινήστε από μικρές αλλαγές και προσπαθήστε να τις υιοθετήσετε.
- ✓ **Καταγράψτε τι καταναλώνετε.** Όταν κρατάμε διατροφικό ημερολόγιο αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τι τρώμε και που εντοπίζονται τα λάθη.
- ✓ **Ακολουθείστε μια διατροφή κοντά στο μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής.** Καταναλώστε ποικιλία προϊόντων φυτικής προέλευσης όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, το ελαιόλαδο. Καταναλώστε ψάρια και θαλασσινά 2 φορές/εβδομάδα, κοτόπουλο 1-2 φορές/εβδομάδα. Προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος. Μειώστε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων.
- ✓ **Προσέξτε το μέγεθος των μερίδων.** Σημασία δεν έχει μόνο τι τρώμε αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε.
- ✓ **Περιορίστε την κατανάλωση της ζάχαρης και του αλατιού.**
- ✓ **Μάθετε να διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων.**

- ✓ **Κάντε προγραμματισμό τόσο στο είδος φαγητού όσο και στα γεύματα σας.** Ο σωστός και έγκαιρος προγραμματισμός του τι και πότε θα φάμε, μας προστατεύει από το αίσθημα της πείνας που μας οδηγεί σε κακές επιλογές.
- ✓ **Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα.** Βρείτε την άσκηση η οποία σας ταιριάζει και βάλτε τη στη ζωή σας.

Καλή χρονιά!