

ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ



Για να κάνουμε σωστή και ισορροπημένη διατροφή καλό θα ήταν να αλλάξουμε κάποιες τακτικές ή συνήθειες που έχουμε και επηρεάζουν τον τρόπο που τρώμε ή τη στάση μας απέναντι στο φαγητό. Γι' αυτό λοιπόν:

- Όταν τρώτε πρέπει να μασάτε πολύ καλά την τροφή και να εστιάζετε στη γεύση αυτού που τρώτε. Στρώστε το τραπέζι σας και συγκεντρωθείτε στο φαγητό σας. Αν τρώτε και ταυτόχρονα παρακολουθείτε τηλεόραση, σερφάρετε στο διαδίκτυο ή μιλάτε στο τηλέφωνο χάνετε τον έλεγχο της ποσότητας που τρώτε καθώς την ευχαρίστηση που προσφέρει η τροφή.
- Αν κάποιες φορές δεν μπορείτε να ελέγξετε το εαυτό σας και τον τσακώνετε να θέλει να τσακίσει όλη την τούρτα κι όχι να καταναλώσει απλά μόνο ένα κομμάτι, σκεφτείτε πως δεν είναι η τελευταία σας μέρα κι ότι έχετε κι αύριο τη δυνατότητα να φάτε αυτό που σας αρέσει.
- Ποτέ μην πηγαίνετε για ψώνια στο σούπερ μάρκετ, πεινασμένοι ή χωρίς λίστα. Το πιθανότερο είναι να αγοράσετε τρόφιμα ανθυγιεινά και παχυντικά. Η πείνα είναι κακός σύμβουλος. Για σκεφτείτε όταν είστε πεινασμένος, θέλετε να φάτε μπρόκολο με ψάρι ή χάμπουργκερ;
- Κρατείστε διατροφικό ημερολόγιο. Θα σας βοηθήσει να διαμορφώσετε σωστή αντίληψη για τον τρόπο με τον οποίο τρέφεστε και να εντοπίσετε τα λάθη που μπορείτε να αλλάξετε στη διατροφή σας.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
διαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr
τηλ.6974881899 - 2106424200