

ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ



Είναι γεγονός πως τις πρώτες μέρες του Γενάρη βάζουμε στόχους για τη νέα χρονιά. Ένας στόχος που βάζουν πολλοί είναι η απώλεια βάρους, ανεξαρτήτως των κιλών των εορτών. Για να χάσετε βάρος μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές:

- Κάντε μικρά και συχνά γεύματα. Μην αφήνετε τον οργανισμό μας να φτάνει σε κατάσταση πείνας γιατί τότε καταναλώνετε περισσότερη και κακής ποιότητας τροφή.
- Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά αποδίδουν λίγες θερμίδες και περιέχουν φυτικές ίνες οι οποίες χορταίνουν. Επιλέξτε φρούτα ως δεκατιανό και απογευματινό και συνοδεύστε το μεσημεριανό σας και το δείπνο σας με σαλάτα.
- Στο μεσημεριανό και στο δείπνο, μαζί με τη σαλάτα καταναλώστε τρόφιμα που περιέχουν άπαχη πρωτεΐνη π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια.
- Μειώστε τη μερίδα των φαγητών που καταναλώνετε. Όσο μεγαλύτερη είναι η μερίδα, τόσο περισσότερες και οι θερμίδες.
- Μειώστε την κατανάλωση της ζάχαρης που προέρχεται είτε μέσω των γλυκών είτε μέσω ροφημάτων π.χ. φρουτοποτών, καφέδες με σιρόπια, αναψυκτικά.
- Επιλέξτε πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος και αποφύγετε το τηγάνισμα.
- Μειώστε την κατανάλωση λιπαρών τροφών όπως κρέμα γάλακτος, αλλαντικά.
- Επιλέξτε προϊόντα ολικής άλεσης για παράδειγμα δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης. Τα προϊόντα αυτά περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και βοηθούν στην προσπάθεια απώλειας βάρους.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Τα αλκοολούχα ποτά μας δίνουν αρκετές θερμίδες. Αποφύγετε την προσθήκη αναψυκτικού και σιροπιών στο ποτό σας.
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα. Σημασία δεν έχει μόνο οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε αλλά και οι θερμίδες που δαπανάμε. Γραφτείτε στο γυμναστήριο, ξεκινήστε μαθήματα χορού ή βγείτε στο πάρκο για περπάτημα. Η άσκηση δε μας βοηθάει μόνο στην απώλεια βάρους αλλά και στη θωράκιση της υγείας μας.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr