

## 4 ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ



Δε χρειάζονται πολύ μεγάλες και δραματικές αλλαγές για να χάσετε βάρος, μικρά και σταθερά βήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να αλλάξετε τη διατροφή σας αλλά και τη σιλουέτα σας. Παρακάτω ακολουθούν απλές αλλά πολύ χρήσιμες συμβουλές για την απώλεια βάρους.

### 1. Προσέξτε την ποσότητα των αμυλούχων τροφίμων.

Τα αμυλούχα τρόφιμα όπως για παράδειγμα το ψωμί ή τα μακαρόνια είναι τροφές που συνηθίζουμε να υπερκαταναλώνουμε γιατί αγαπάμε ιδιαιτέρως τη γεύση τους. Στις περιόδους που επιθυμείτε να χάσετε βάρος είναι καλό να περιορίσετε την κατανάλωση τους για παράδειγμα προτιμείστε τις απλές φέτες ψωμιού κι όχι τις μπαγκέτες ή τα μεγαλύτερα ψωμάκια για να φτιάξετε ένα σάντουιτς. Όταν καταναλώνετε δημητριακά πρωινού ή μακαρόνια να είστε προσεκτικοί με τις μερίδες και μην "ξεχειλίζετε" τα πιάτα σας. Και μην ξεχνάτε ότι πρέπει να προτιμάμε τα προϊόντα ολικής άλεσης από τα επεξεργασμένα γιατί, εκτός όλων των άλλων, οι φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν στη σταθεροποίηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.

### 2. Μην ξεχνάτε την άπαχη πρωτεΐνη

Όταν καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες άπαχης πρωτεΐνης βοηθάτε στη διατήρηση της μυϊκής σας μάζας. Εξασφαλίστε ότι τουλάχιστον στα τρία κυρίως γεύματά σας υπάρχει πρωτεϊνούχα τροφή. Καλές πηγές άπαχης πρωτεΐνης είναι τα πουλερικά, το ψάρι και τα θαλασσινά, τα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα όσπρια.

### 3. Μην καταναλώνετε "υγρές θερμίδες"

Αντικαταστήστε τα αναψυκτικά με ζάχαρη, τους "ενισχυμένους" καφέδες (με σιρόπι, σαντιγύ κ.α.), τα φρουτοποτά με νερό και πράσινο τσάι. Αυτά τα ροφήματα εφοδιάζουν τον οργανισμό μας με ζάχαρη και άχρηστες θερμίδες. Αν καταναλώνετε καθημερινά τέτοιου είδους ροφήματα, θα παρατηρήσετε αμέσως μεγάλη διαφορά.

### 4. Περιορίστε το τσιμπολόγημα

Πολλές φορές, το συχνό τσιμπολόγημα οδηγεί στην πρόσληψη πολλών θερμίδων. Προσπαθήστε μέσα στην μέρα να κάνετε 3 κυρίως γεύματα και 2 σνακ. Τα σνακ καλό θα ήταν να μην ξεπερνούν τις 150 θερμίδες. Καλές επιλογές αποτελούν τα φρούτα και τα λαχανικά, το γιαούρτι και το γάλα με χαμηλά λιπαρά, οι ανάλατοι ξηροί καρποί.