

Αϊ Βασίλη φέτος θέλω να μου μάθεις να τρώω σωστά!

Γιορτινές μέρες, συναντήσεις με αγαπημένα πρόσωπα, δύσκολα λέμε «όχι» σε γλυκά και γαλοπούλα και μετά έρχονται σκέψεις του τύπου: «Ωχ γιατί το κάνω τώρα αυτό; Γιατί δεν μπορώ να βάλω σε τάξη τη διατροφή μου; Θα μου μπει το φόρεμα;». Τέρμα λοιπόν η αναβολή για διατροφή από το 2014. Ξεκινήστε να νιώθετε από τώρα υπέροχα, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές.

• Φτιάξτε την υγιεινή έκδοση των γιορτινών φαγητών

Για να κάνετε τα αγαπημένα σας πιάτα υγιεινά, δοκιμάστε το μαγείρεμα με λίγο ελαιόλαδο αντί για βούτυρο, το ψήσιμο αντί του τηγανίσματος, την εμφάνιση φρούτων στην τεράστια πιατέλα με τα επιδόρπια!

• Κόψτε ταχύτητα καθώς τρώτε

Φάτε αργά, βάλτε το πιρούνι σας κάτω για λίγο, καθίστε, χαλαρώστε, κουβεντιάστε.

• Φροντίστε για την ενυδάτωσή σας

Μετρήστε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό καθημερινά.

• Πηγαίνετε στο πάρτι χορτάτοι

Μην μένετε νηστικοί όλη την ημέρα για να πάτε στο πάρτι! Το μόνο που θα

σας καταφέρετε είναι να πάτε πιο πεινασμένοι και το πιο πιθανό είναι να καταβροχθίσετε τα πάντα μπροστά σας! Τρώτε ανά 3 ώρες μικρά γεύματα και πριν πάτε στο πάρτι φάτε λίγο κατσικίσιο τυρί με κριτσίνια ή γλυκιά γραβιέρα με φρούτα και ξηρούς καρπούς.

tip

Το τυρί, η γαλοπούλα, τα αυγά και οι ξηροί καρποί θα σας κάνουν να αισθάνεστε περισσότερο χορτάτοι και θα ικανοποιήσουν την πείνα σας την κρίσιμη ώρα, περισσότερο από ό, τι το άσπρο ψωμί, τα γλυκά και οι πατάτες.



• Προσοχή στη κατανάλωση αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει την όρεξή σας και να μειώσει την κρίση σας την ώρα που βρίσκεστε μπροστά σε ένα κομμάτι πουτίγκα ή πρασοτηγανιά!

• Συνεχίστε την άσκηση, κοιμηθείτε αρκετά

Τα ψώνια, οι επισκέψεις, τα ξενύχτια σίγουρα σας βγάλουν εκτός του καθημερινού σας προγράμματος αλλά δεν είναι καλό να παραλείπετε την άσκηση ή να κάνετε ποιοτικό ύπνο. Με αυτό τον τρόπο «κερδίζετε» συνεχώς σεροτονίνη, την ορμόνη της διάθεσης, του ύπνου και της όρεξης!


Καλές γιορτές!

Κέντρο Διατροφικής
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Πρωτοπαποδάκη 10 (Πλ. Ταχυδρομείου), 4ος όροφος, Λάρισα τηλ. 2410 253973  Διαιτολόγος Ιωάννα Ευαγγέλου