

## Γιορτινό τραπέζι... ποιο είναι το κλειδί της επιτυχίας;

Λίγες μέρες μείνανε μέχρι τα Χριστούγεννα και εσείς ήδη είστε περικυκλωμένοι από τις θερμίδες των φαγητών και των γλυκών. Τρώγοντας όμως, με στρατηγική και με έλεγχο των μερίδων, φέτος θα μπορούσατε να μην έχετε εφιάλτες με το βάρος σας και να ευχαριστηθείτε και τις γιορτινές ημέρες.

Το εορταστικό πλάνο δράσης χωρίζεται σε τρεις φάσεις...

### • ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι φοβίες μας είναι αυτές που μας κάνουν να παραιτούμαστε και τελικά στη κρίσιμη ώρα να μην σκεφτόμαστε καν τι κάουμε.

Ποιες είναι αυτές;

«είναι σίγουρο ότι θα πάρω κιλά, άρα...»

«πάντα χάνω τον έλεγχο, πάντα τελικά παρασύρομαι...»

«δεν μπορώ να φάω μόνο ένα...»

«δεν μπορώ να πω όχι...»

«ας φάω τώρα και μετά αυστηρή δίαιτα! Μου το υπόσχομαι...»

### • Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΩΡΑ

**Ποτέ πεινασμένοι:** Το άδειο στομάχι είναι κακός σύμβουλος. Καταναλώστε 3 ώρες πριν 1 τοστ με ψωμί ολικής με ασέρι, γαλοπούλα και λαχανικά και 2 φρούτα ή 1 γιαούρτι, λίγους ξηρούς καρπούς, δημητριακά και μέλι

**Δεν γιορτάζετε με το φαγητό.** Σκοπός των ημερών είναι να βρεθείτε με φίλους και γνωστούς. Συμμετέχετε σε συζητήσεις, ντυθείτε όμορφα, χορέψτε, κοιτάξτε τους ανθρώπους γύρω σας και όχι μόνο το πιάτο!

**Ρέει άφθονο αλλά έχει θερμίδες.** Μιλάμε για το αλκοόλ, αρκεστείτε σε 2-3 ποτήρια κρασί ή σαμπάνια, με άφθονη κατανάλωση νερού στα ενδιάμεσα.

Οι γιορτές είναι διέξοδος από την καθημερινότητα, από τις σκοτούρες των καιρών. Μην προσθέτετε ακόμα μια έννοια. Χαλαρώστε και απολαύστε το φαγητό και την παρέα των φιλικών προσώπων.

**Επιλέξτε σοφά.** Προτιμήστε το άπαχο κρέας (γαλοπούλα ή κοτόπουλο) και φυσικά χωρίς πέτσες ή σάλτσες. Αν πάλι είναι κοσμάρι ή χοιρινό, διαλέξτε ένα κομμάτι χωρίς ορατό λίπος. Όλα αυτά με τη συνοδεία άφθονων λαχανικών και μικρότερης ποσότητας σε άμυλο (ρύζι, πατάτες, ψωμί)

**Τα δύσκολα στο τέλος.** Τα γλυκά των γιορτών φαντάζουν αθώα και μικρά στο μάτι αλλά μπορούν να καταστρέψουν τη διατροφή, αν η ποσότητα ξεπεράσει το φυσιολογικό, φορτώνοντας μας με τύψεις και την αίσθηση της αποτυχίας.

### • Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ

**Επαναφέρετε την τάξη και οραματιστείτε την επιτυχία σας.** Προτιμήστε γεύματα με βάση τα λαχανικά, τα όσπρια και το ψάρι, συνοδευόμενα από τροφές ολικής άλεσης.

**Κινηθείτε.** Κάντε μια βόλτα στην αγορά, περπατήστε, χορέψτε!

**Κοιμηθείτε.** Έρευνα έδειξε ότι, μετά από μικρής διάρκειας ύπνο, καταναλώθηκαν 22% περισσότερες θερμίδες, συγκριτικά αυτούς που είχαν κοιμηθεί ένα πλήρες οκτάωρο. Επίσης, είχαν φάει περισσότερη ποσότητα κατά το πρωινό και βραδινό γεύμα, όχι όμως το μεσημεριανό. Η μέση αύξηση έφτανε τις 560 θερμίδες!

**Ενυδατωθείτε και πιείτε τσάι.** Η ήπια αφυδάτωση μοιάζει με το αίσθημα της πείνας και ο καλύτερος τρόπος αποφυγής αυτής της κατάστασης είναι η κατανάλωση 2 λίτρων νερού ημερησίως. Σε πρόσφατη μελέτη, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν 3 φλιτζάνια πράσινο τσάι ημερησίως έχασαν περισσότερο κοιλιακό λίπος και 2 φορές περισσότερο βάρος σε σχέση με εκείνους που δεν κατανάλωναν καθόλου.




Κέντρο Διατροφικής  
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

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

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