

Όποιος θέλει πραγματικά να εξατομικεύσει και να βελτιώσει την διατροφή του ή τις συνήθειες του το πρώτο δραστικό βήμα είναι να το παρατηρήσει. Έπειτα να το συνειδητοποιήσει, να το αποδεχτεί και στη συνέχεια να κάνει μικρές δράσεις, προκειμένου να αρχίζει να το αλλάζει. Αυτό σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι πρέπει κανείς να ζυγίζει ή να μετρά το φαγητό του για την υπόλοιπη ζωή του. Το να το κάνει όμως για λίγες μέρες θα βοηθήσει να εντοπίσει λάθη, αλλά και αλλαγές που θα χρειαστεί να κάνει.

Πώς κρατάμε ένα ημερολόγιο Καταγραφής Γευμάτων και πως μπορεί να βοηθήσει:

- Γράφετε ότι τρώτε ή πίνετε σε διάστημα 15' από την κατανάλωση του
- Αν περιμένετε ως το τέλος της μέρας είναι πιθανό κάτι να διαφύγει.
- Βάζετε όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε. Που, Πως, Τι, Πόσο πεινούσα
- Όσο ασήμαντες και αν φαίνονται οι λεπτομέρειες μπορούν να βοηθήσουν να καθοριστούν μοτίβα συμπεριφοράς.
- Μετρήστε τις ποσότητες που καταναλώνετε. Είτε χρησιμοποιώντας κούπες είτε ζυγίζοντας τες.
- Μην γράφετε απλά τι φάγατε σκεπτόμενοι ότι η ποσότητα δεν χρειάζεται να καταγραφεί ή ότι θα το θυμάστε.

«Το φαγητό δεν είναι ο εχθρός σου!»



ΙΩΑΝΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ info@ioannaevaggelou.gr

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ							
ΣΝΑΚ							
ΜΕΣΗΜΕΡΙ							
ΣΝΑΚ							
ΒΡΑΔΥ							1
ΔΥΣΚΟΙΛΟΤΗΤΑ ΑΛΚΟΟΛ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΝΕΥΡΑ ΑΣΚΗΣΗ							