



Συμβουλές για ένα υγιές βάρος



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

03. Αξιολόγηση σωματικού βάρους

04. Αξιολόγηση ετοιμότητας για αλλαγή

05. Τι πρέπει να κάνω;

12. Τελικά τι θα βάλω στο πιάτο μου;

13. Συμβουλές

* Ας γνωριστούμε

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων έχει ως πάγιο στόχο την έγκυρη πληροφόρηση του κοινού και την ευαισθητοποίησή του σε βασικά θέματα που αφορούν στη διατροφή. Απώτερος σκοπός είναι με όχημα τη Διατροφή να συμβάλει στη βελτίωση της Υγείας των Ελλήνων.

Το έντυπο που έχετε στα χέρια σας έχει διαμορφωθεί με άξονα τα παραπάνω για τη διάχυση σημαντικών επιστημονικών πληροφοριών με τρόπο απλό και κατανοητό για το ευρύ κοινό. Έχει σαν κεντρικό θέμα τη Διαχείριση Βάρους.

Η συγγραφή του εντύπου πραγματοποιήθηκε από μέλη της **Ομάδας Ειδικών - Ομάδας Εργασίας** που συστάθηκε το 2012 ειδικά για το θέμα της Διαχείρισης Βάρους. Είναι μια ομάδα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων.

Βρείτε τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων - Διατροφολόγων στο διαδίκτυο:

- <http://www.hda.gr>
- <http://www.facebook.com/HellenicDieteticAssociation>
- www.youtube.com/user/HDAhellenicdietetic



Αξιολόγηση σωματικού βάρους

Ο πιο εύκολος τρόπος για να αξιολογήσεις το βάρος σου είναι ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ). Μπορείς να υπολογίσεις το ΔΜΣ σου διαιρώντας το βάρος σου (σε κιλά), με το τετράγωνο του ύψους σου (σε μέτρα). Εάν ο ΔΜΣ είναι μεταξύ 18,5 και 25 kg/m² το βάρος σου θεωρείται φυσιολογικό, ενώ αν είναι μεγαλύτερο από 25 kg/m² ή 30 kg/m² θεωρείσαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος αντίστοιχα. Όταν κάποιος έχει αυξημένο ΔΜΣ, έχει μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσει διάφορες παθήσεις όπως σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, καρδιαγγειακή νόσο, αναπνευστικά προβλήματα, υπογονιμότητα, διάφορες μορφές καρκίνου και συνολικά οδηγείται σε χαμηλότερο προσδόκιμο και ποιότητα ζωής.

Εκτός από το βάρος και το ΔΜΣ, σημασία έχει και η κατανομή του λίπους στο σώμα. Ένας εύχρηστος και απλός δείκτης της κατανομής του λίπους είναι η περιφέρεια μέσης. Άνδρες με περιφέρεια μέσης μεγαλύτερη από 102 cm και γυναίκες με μεγαλύτερη από 88 cm, δηλαδή όσοι έχουν συσσωρεύσει περισσότερο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης των παθήσεων που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Ακόμη και μείωση του βάρους σου κατά μόλις 5-10% θα μειώσει σημαντικά διάφορους παθολογικούς δείκτες (π.χ. τα λιπίδια ή το σάκχαρο στο αίμα), ενώ θα βελτιώσει γενικότερα την υγεία, την ποιότητα ζωής και τη διάθεσή σου.

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \frac{\text{Βάρος (kg)}}{\text{Υψος}^2 \text{ (m)}}$$

Αξιολόγηση ετοιμότητας για αλλαγή

*** Η παχυσαρκία δεν είναι πρόβλημα θέλησης ή εγκράτειας.** Αποτελεί το αποτέλεσμα της συνέργειας πολλών παραγόντων, γενετικών, ορμονικών, περιβαλλοντικών (διατροφικές συνήθειες, άσκηση), ψυχολογικών και κοινωνικο-οικονομικών.



Οι παράγοντες που διαμορφώνουν το «παζλ» της παχυσαρκίας.

Κάθε φορά που ετοιμάζεσαι να κάνεις κάποια αλλαγή, υπάρχουν λόγοι που σε ωθούν προς ή σε φρενάρουν από αυτή. Ζύγισε τα δικά σου κίνητρα (μπορεί να σχετίζονται με την υγεία, την ευεξία, την εμφάνιση, τον περίγυρο) και τα εμπόδια (μπορεί να σχετίζονται με την αλλαγή των συνηθειών, τις απολαύσεις, την κούραση) στην προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου.



Σκέψου ότι δεν μετρά μόνο ο αριθμός αλλά και η βαρύτητα καθενός από αυτά.

Αν τα κίνητρα υπερτερούν, φαίνεται πως είσαι έτοιμη /ος να ξεκινήσεις! Αν τα εμπόδια φαίνονται πιο σημαντικά, ίσως θα πρέπει να το ξανασκεφτείς. Ρίξε μια δεύτερη ματιά. Μήπως μικρές αλλαγές στα κίνητρα ή τα εμπόδια μπορούν να γείρουν τη ζυγαριά; Δε χρειάζονται ριζικές αλλαγές. Σκέψου πώς θα μπορούσες να ενισχύσεις τα κίνητρά σου!

Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει η ιδανική περίοδος για να ξεκινήσεις μια προσπάθεια, η κατάλληλη στιγμή είναι όταν ο ίδιος νιώθεις έτοιμος να κάνεις την αλλαγή.

Τι πρέπει να κάνω;

1 **Θέσε συγκεκριμένους και εφικτούς στόχους**

Μείωσε το βάρος σου σταδιακά μέχρι να επιτύχεις ένα υγιές βάρος. Δεν χρειάζεται να βιαστείς να χάσεις πολλά κιλά γρήγορα και με επικίνδυνες μεθόδους (π.χ ακραίες δίαιτες, χάπια αδυνατίσματος), ούτε να συγκρίνεις το σώμα σου και το βάρος σου με αυτό άλλων ατόμων γύρω σου. Κάθε σωματότυπος είναι διαφορετικός. Όρισε ένα στόχο με βάση τις δυνατότητες του δικού σου οργανισμού. Ένας επιθυμητός ρυθμός απώλειας είναι συνήθως 2-4 κιλά το μήνα.



2 **Αναζήτησε βοήθεια στην προσπάθειά σου**

Σημαντική είναι η στήριξη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, από άτομα που εμπιστεύεσαι. Παράλληλα μπορείς να απευθυνθείς σε έναν πτυχιούχο διαιτολόγο διατροφολόγο για να σε καθοδηγήσει και να διαμορφώσετε μαζί το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής για σένα, σύμφωνα με το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό σου, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις σου.

3 **Ενσωμάτωσε την υγιεινή διατροφή στον τρόπο ζωής σου**

Για να πετύχεις μακροπρόθεσμα αποτελέσματα δεν αρκεί να ακολουθήσεις μία δίαιτα για λίγο καιρό, αλλά να αλλάξεις σταδιακά τρόπο ζωής και διατροφικές συνήθειες. Με τη βοήθεια του διαιτολόγου-διατροφολόγου, θα μπορέσεις να εντοπίσεις τα αδύνατα σημεία και τις ελλείψεις στη διατροφή σου, να βρεις εναλλακτικές λύσεις, νέες προτάσεις και ιδέες αλλά και οδηγίες για το πώς μπορείς να κάνεις τις αλλαγές που χρειάζονται, ώστε να πετύχεις το στόχο σου. Ο τελικός στόχος είναι να υιοθετήσεις μόνιμα μια πιο σωστή διατροφική συμπεριφορά.

**4**

Έλεγξε τις μερίδες σου

Τα τελευταία χρόνια το μέγεθος των μεριδών σε φαγητά και ροφήματα έχει γίνει σχεδόν διπλάσιο από αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη ο οργανισμός. Μπορείς να μειώσεις σημαντικά τις θερμίδες που καταναλώνεις αντικαθιστώντας τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες με τρόφιμα χαμηλότερων θερμίδων (πχ. τoστ αντί για τυρόπιτα) ή μειώνοντας το μέγεθος των μεριδών που καταναλώνεις.

6

Παρακολούθησε την προόδó σου

Είναι σημαντικό να παρακολουθείς συστηματικά την πορεία της προσπάθειάς σου, ακόμα κι αν νομίζεις ότι δεν τα έχεις πάει καλά. Μπορείς να το κάνεις μέσω του ζυγίσματος (πχ. 1-2 φορές / εβδ. την ίδια ώρα), μετρώντας την περιφέρεια μέσης ή ελέγχοντας ποιοι στόχοι έχουν επιτευχθεί στο τέλος κάθε εβδομάδας.

5

Κράτα ένα ημερολόγιο διατροφής

Φαίνεται ότι όσοι καταγράφουν την τροφή που καταναλώνουν, με τον καιρό συνειδητοποιούν τι και πόσο τρώνε, και σιγά-σιγά τρώνε λιγότερο! Κατέγραψε σε ένα ημερολόγιο την ποσότητα και τις τροφές που καταναλώνεις, τις ώρες των γευμάτων καθώς και σχόλια σε σχέση με το φαγητό. Χρησιμοποίησέ το για να εντοπίζεις τις καταστάσεις που σε κάνουν να ξεφεύγεις από το πρόγραμμα σου ή για να περιορίσεις το τιμπολόγημα.

7

Αξιολόγησε την προσπάθειά σου

Κάθε φορά που κατακτάς έναν από τους στόχους επιβράβευσε τον εαυτό σου κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί, χωρίς αυτό να περιλαμβάνει φαγητό. Αν δεν καταφέρεις το επιθυμητό αποτέλεσμα μην απογοητεύεσαι, εντόπισε τα σημεία που μπορείς να διορθώσεις και συνέχισε.

Τι μπορώ να αλλάξω;

*** Μικρές αλλαγές στην καθημερινή σου ζωή μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά.**

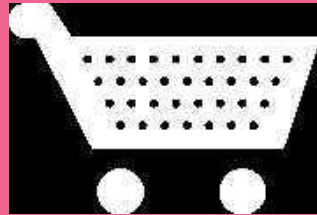
...σε εστιατόρια - ταβέρνες - τραπέζια



Σου έχει τύχει μετά από ένα γεύμα να αισθάνεσαι «φούσκωμα», υπνηλία ή δυσφορία;

- ▶ Να αποφεύγεις να πηγαίνεις νηστικός, ώστε να μπορείς να ελέγξεις την όρεξή σου στο γεύμα.
- ▶ Αποφάσισε από πριν τι θα φας και γέμισε το πάτο σου καλύπτοντας τουλάχιστον το μισό πάτο με λαχανικά.
- ▶ Εάν θέλεις να φας αρκετά ορεκτικά, να αποφεύγεις να παραγγείλεις κυρίως πάτο ή εναλλακτικά μοιράσου τη μερίδα με κάποιο φίλο σου.
- ▶ Τρώγε αργά ή κάνε μια παύση στο μέσο του γεύματος.
- ▶ Αν θέλεις να φας γλυκό στο τέλος, προνόησε και φάε λιγότερο από τα προηγούμενα πιάτα.
- ▶ Πρόσεχε την ποσότητα των αλκοολούχων ποτών ή των αναψυκτικών που συνοδεύουν το γεύμα σου. Προτίμησε νερό ή αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.

...στο super market



Πολλές φορές αγοράζουμε πράγματα που δε χρειαζόμαστε πραγματικά και καταναλώνοντάς τα, δίνουμε περιττές θερμίδες στο σώμα μας.

- ▶ Είναι προτιμότερο να ψωνίζεις πάντα έχοντας ετοιμάσει μία λίστα.
- ▶ Φρόντισε να μην είσαι νηστικός όταν ψωνίζεις.
- ▶ Φρόντισε να υπάρχουν πάντα φρούτα και λαχανικά στο καλάθι σου.
- ▶ Να αποφεύγεις την αγορά προπαρασκευασμένων ή τυποποιημένων τροφίμων.
- ▶ Διάβαζε τις ετικέτες τροφίμων και προτίμησε να αγοράζεις τρόφιμα με λιγότερα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

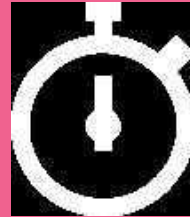
...στο δρόμο



Πολλές φορές τυχαίνει να είμαστε στο δρόμο και να τρώμε βιαστικά ένα τoστ, μια τυρόπιτα, ή ένα σνακ περπατώντας ή «τρέχοντας». Τρώγοντας «στο πόδι» δεν εισπράττουμε όλη τη γευστική απόλαυση του φαγητού και για το λόγο αυτό ξαυαιπνιάμε σύντομα.

- ▶ Καλό είναι να τρως σε κατάσταση ψυχικής ηρεμίας.
- ▶ Οργάνωσε τα σνακ σου έχοντας κάτι στη δουλειά ή μαζί σου στην τσάντα ή στο αυτοκίνητο (π.χ. μπάρα δημητριακών / φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα / κράκερ / ξηρούς καρπούς).

...στη δουλειά



Όταν προγραμματίζεις το σνακ ή το γεύμα στη δουλειά μπορείς να ελέγχεις καλύτερα την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που καταναλώνεις, ενώ παράλληλα κάνεις οικονομία. Κάνε ένα διάλειμμα στην δουλειά σου και αφιέρωσε λίγο χρόνο για το σνακ σου.

Κάποιες νόστιμες και υγιεινές ιδέες είναι:

- ▶ Σπιτικό φαγητό σε ταπεράκια.
- ▶ Μπαγκέτες ή σπιτικά σάντουιτς (με τόνο, τυρί, γαλοπούλα, ανθότυρο, αυγό, κοτόπουλο, διάφορα λαχανικά).
- ▶ Σαλάτες με σος με βάση τη μουστάρδα, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, το λεμόνι.
- ▶ Τoστ, γιαούρτι, μπάρες, κράκερ, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί.

Τι μπορώ να αλλάξω;

Γίνε πιο δραστήριος.

Η σωματική δραστηριότητα θα σε βοηθήσει να ρυθμίσεις την όρεξή σου, να μειώσεις το στρες και να έχεις καλή διάθεση και αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, με την άσκηση καταναλώνεις περισσότερες θερμίδες και βελτιώνεις το μεταβολισμό σου.

Συστήνονται τουλάχιστον 60' μέτριας έντασης άσκηση τις περισσότερες ημέρες τις εβδομάδας, είτε με τη μορφή οργανωμένης άσκησης (π.χ. γυμναστήριο, ομάδα, χορός) είτε στο πλαίσιο των καθημερινών δραστηριοτήτων (π.χ. περπάτημα στη δουλειά, σκάλες).



Τα οφέλη από μικρές αλλαγές είναι σημαντικά και μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της σωματικής σου δραστηριότητας:

- ▶ Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα.
- ▶ Πάρκαρε το αυτοκίνητο σου λίγο μακρύτερα από τη δουλειά ή τα ψώνια σου.
- ▶ Κάνε περισσότερες δουλειές μέσα στο σπίτι.
- ▶ Χρησιμοποίησε περισσότερο τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
- ▶ Αναζήτησε κάποια δραστηριότητα που θα σου άρесе ή θα σε διασκεδάζε και ενσωμάτωσε τη στην καθημερινότητά σου. Μην ξεχνάς και το χορό!
- ▶ Χρησιμοποίησε το ποδήλατο: είναι οικονομικό, οικολογικό και ευχάριστο μέσο μεταφοράς!
- ▶ Χρησιμοποίησε βοηθητικούς βηματογράφους (συσκευή μέτρησης βημάτων), οι οποίοι μπορούν να σε κινητοποιήσουν να περπατάς περισσότερο κάθε ημέρα (στόχος: 10000 βήματα / ημέρα).



Να θυμάσαι ότι για να καταφέρεις να μειώσεις και να διατηρήσεις το βάρος σου είναι απαραίτητο να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες και να γίνεις πιο δραστήριος σωματικά.



Μείωσε το χρόνο τηλεθέασης.

Έχει βρεθεί ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με την παχυσαρκία. Αυτό οφείλεται εν μέρει στις διαφημίσεις που προωθούν τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη αλλά και στο γεγονός ότι συνήθως όταν βλέπουμε τηλεόραση τρώμε μηχανικά με αποτέλεσμα να τρώμε περισσότερο ενώ κινούμαστε λιγότερο.

Μείωσε το χρόνο που βλέπεις τηλεόραση σε λιγότερο από 10 ώρες την εβδομάδα και αφιέρωσε περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που κάνουν καλό στην υγεία και στη διάθεσή σου, όπως το περπάτημα.

*** Σκεφτόμαστε θετικά και βάζουμε ρεαλιστικούς στόχους!**

Διαχώρισε τα συναισθήματά σου από το φαγητό.

Σου τυχαίνει συχνά να τρως χωρίς να πεινάς, ασυναίσθητα, χωρίς έλεγχο, επειδή βαριέσαι, έχεις στρες, είσαι κουρασμένος ή στενοχωρημένος; Εάν ναι, είναι σημαντικό να μάθεις να αναγνωρίζεις τις συναισθηματικές καταστάσεις που σε κάνουν να τρως ενώ δεν πεινάς και να βρεις τρόπους να τις διαχειρίζεσαι:

Πραγματική πείνα	Συναισθηματική πείνα
Αυξάνεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Δεν υπάρχει επείγουσα αίσθηση βιασύνης	Παρουσιάζεται ως επείγουσα ανάγκη για κατανάλωση τροφής
Συμβαίνει ώρες μετά από ένα γεύμα	Δε σχετίζεται με την ώρα που πέρασε από το τελευταίο γεύμα
Είναι γενική (δεν αφορά σε ένα τρόφιμο συγκεκριμένα)	Εστιάζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ. γλυκά - Αιπαρά τρόφιμα)
Σταματάει όταν χορταίνεις	Επιμένει ακόμα και αν νιώθεις χορτάτος
Νιώθεις ικανοποιημένος	Νιώθεις ενόχλη ή ντροπή ή δυσφορία

Τι μπορώ να αλλάξω;



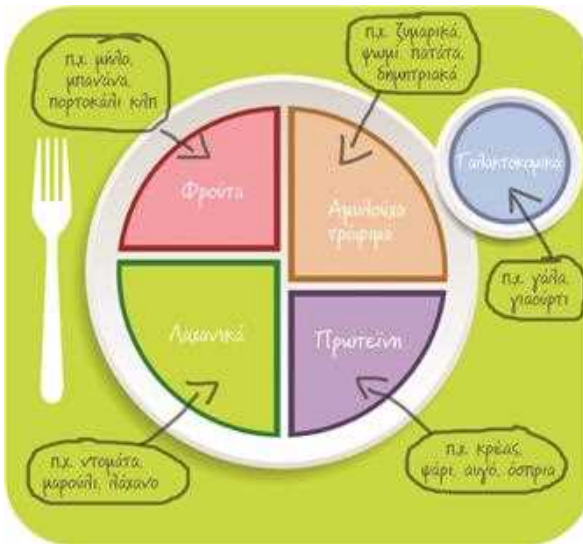
Αρχικά, μάθε να διαχωρίζεις την πραγματική από τη συναισθηματική πείνα.

- ▶ Αναγνώρισε τους παράγοντες που σε στρεσάρουν ή επηρεάζουν τη διάθεσή σου. Συμβαίνει κάποια συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας και πόσες ημέρες της εβδομάδας; Σου συμβαίνει εντός ή εκτός εργασίας;
- ▶ Παρατήρησε πώς επηρεάζεται η διατροφή σου από το άγχος, την αρνητική διάθεση ή την ανία. Ποιές τροφές επλέγεις συνήθως;
- ▶ Αναζήτησε εναλλακτικούς και αποτελεσματικότερους τρόπους διαχείρισης του καθημερινού στρες και των αρνητικών συναισθημάτων στη ζωή σου, όπως συζήτηση με φίλους, μουσική, περπάτημα, διάβασμα. Το φαγητό θα σου προσφέρει μία προσωρινή ανακούφιση, δε θα σου λύσει το πρόβλημα.
- ▶ Προβλέποντας καταστάσεις στρες ή αρνητικής διάθεσης, οργάνωσε και προετοίμασε από πριν τα γεύματά σου.
- ▶ Θυμήσου ότι το φαγητό είναι η ανάγκη να καλύψουμε το αίσθημα της πείνας. Όταν νιώθουμε νυσταγμένοι πρέπει να κοιμηθούμε, όταν νιώθουμε εκνευρισμένοι πρέπει να ηρεμήσουμε.
- ▶ Μάθε να αναγνωρίζεις πότε έχεις χορτάσει, χωρίς να έχεις «φουσκώσει» ή να νιώθεις δυσφορία. Μπορείς να σταματήσεις να τρως στο σημείο που «είσαι εντάξει» αλλά θα μπορούσες να φας κι άλλο.

*** Οι αλλαγές στις συνήθειές σου θέλουν χρόνο. Θέσε τους στόχους σου και άρχισε με μία αλλαγή τη φορά.**

Τελικά τι θα βάλω στο πιάτο μου;

Ο/η πτυχιούχος διαιτολόγος διατροφολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσετε μαζί το κατάλληλο διαιτολόγιο σύμφωνα με την κατάσταση της υγείας σου, τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά σου, τις προτιμήσεις σου, τις ιδιαιτερότητες και τον τρόπο ζωής σου. Θα σε εκπαιδεύσει σχετικά με τη διατροφή, θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες και να αντιμετωπίσεις τις δύσκολες καταστάσεις και τα προβλήματα που πιθανόν να συναντήσεις.



Πηγή: United States Department of Agriculture (USDA), ChooseMyPlate.gov

* 10 συμβουλές για ένα θρεπτικό πιάτο.

1. Φρόντισε το ½ του πιάτου σου να αποτελείται από λαχανικά και φρούτα.

2. Από την ομάδα του κρέατος προτίμησε να τρως ψάρι ή κοτόπουλο, περιορίζοντας το κόκκινο κρέας (αρνί, κασίκι, χοιρινό, μοσχάρι) σε 1 φορά / εβδομάδα ή και πιο αραιά.

3. Αντικατέστησε τουλάχιστον τα μισά από τα αμυλούχα τρόφιμα με αντίστοιχα ολικής άλεσης ή πλούσια σε φυτικές ίνες (ολικής άλεσης ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, καστανό ρύζι).

4. Κατανάλωνε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών / ημέρα. Προτίμησε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.

5. Κατανάλωσε σε μικρότερες ποσότητες τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένο λίπος, όπως τα κίτρινα τυριά, το αγελαδινό βούτυρο, τα τηγανητά, τα αλαντικά και τα γλυκά. Προτίμησε το ελαιόλαδο και τις φυτικές soft μαργαρίνες πλούσιες σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, και χρησιμοποίησέ τα με σύνεση.

6. Να αποφεύγεις τις μεγάλες ποσότητες λίπους σε σάλτσες ή sauce και απομάκρυνε το ορατό λίπος από τα κρέατα.

7. Φρόντισε να καταναλώσεις όσπρια ή λαδερά φαγητά 2-3 φορές /εβδομάδα.

8. Να αποφεύγεις τρόφιμα πλούσια σε αλάτι, όπως παστά, τουρσί, συσκευασμένα τρόφιμα, κονσέρβες.

9. Να πίνεις άφθονο νερό, να ξεδιψάς με αυτό.

10. Να αποφεύγεις τα υγρά με θερμίδες (αναψυκτικά, χυμούς,). Προτίμησε τις light εκδοχές τους.

Απόλαυσε το φαγητό σου αλλά φάε λιγότερη ποσότητα. Μαζί με το/τη διαιτολόγο θα προσδιορίσετε την ακριβή ποσότητα φαγητού που θα σε βοηθήσει στη μείωση βάρους χωρίς ναιώθεις μεγάλη πείνα ή στέρηση.



* Επίσης καλό θα ήταν...

- ▶ Να κατανέμεις το φαγητό της ημέρας σε 4-5 γεύματα και σνακ.
- ▶ Να καταναλώνεις πρωινό σε καθημερινή βάση.
- ▶ Να τρως αργά και με ηρεμία.
- ▶ Να ακούς το σώμα σου. Τρώγε όταν πεινάς πραγματικά, σταμάτα να τρως πριν νιώσεις φούσκωμα στο στομάχι.
- ▶ Εάν ακόμα νιώθεις πεινασμένος ή «μη ικανοποιημένος» μετά από ένα γεύμα ή ένα σνακ, δώσε περιθώριο 10 λεπτά στον εαυτό σου πριν φας ξανά. Τις περισσότερες φορές, θα αισθανθείς χορτασμένος.
- ▶ Τρώγε σε ένα συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι, π.χ. στο τραπέζι της κουζίνας καθιστός με μαχαιροπίρουνα.
- ▶ Τρώγε χωρίς να κάνεις κάτι άλλο ταυτόχρονα (π.χ. να βλέπεις τηλεόραση, να διαβάζεις κλπ).
- ▶ Να δοκιμάζεις καινούρια φαγητά ή τρόφιμα που δεν έτρωγες παλιά, ίσως τώρα να σου αρέσουν. Η ποικιλία είναι απαραίτητη για να πάρεις όλα τα θρεπτικά συστατικά και να κάνεις το φαγητό σου πιο «νόστιμο».
- ▶ Να αποφεύγεις το τηγάνισμα, προτίμησε το ψήσιμο ή το βράσιμο των τροφών. Χρησιμοποίησε, με σύνεση, ελαιόλαδο και μαργαρίνες χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένο λίπος.
- ▶ Άφηνε τα γλυκά για ειδικές περιστάσεις (π.χ. γιορτή, γενέθλια, έξοδος).

Πώς θα διατηρήσω ένα υγιές βάρος;

Η μείωση είναι μόνο μία από τις φάσεις διαχείρισης βάρους. Υπάρχουν 7 στρατηγικές-κλειδιά για μακροχρόνια επιτυχία στη διατήρηση του υγιούς βάρους:

1. Διατήρησε υψηλά επίπεδα της σωματικής σου δραστηριότητας (συστήνεται 60-90' / ημέρα μέτριας έντασης άσκηση).
2. Υιοθέτησε μία διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και θερμίδες.
3. Καθίερωσε το πρωινό στη διατροφή σου.
4. Παρακολούθησε τακτικά το σωματικό σου βάρος – ζυγίσου μία φορά την εβδομάδα.
5. Διατήρησε έναν σταθερό τρόπο διατροφής με συχνά και ισορροπημένα γεύματα.
6. Άκουσε και ακολούθησε τα σήματα της πείνας και του κορεσμού.
7. Η διατήρηση της επαφής με το διαιτολόγο θα σε βοηθήσει ιδιαίτερα.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ



ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΒΑΡΟΣ