

μικρότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ και αποδίδοντας περί τις 80 και 120 θερμίδες αντίστοιχα, αποτελούν την ιδανικότερη επιλογή.



Γλυκιά... σαν μέλι:

Όλοι χρησιμοποιούμε εκφράσεις που φέρνουν στο νου τη γεύση για να περιγράψουμε τον κόσμο γύρω μας πχ. «είναι “γλυκός” άνθρωπος», «τι “αηδιαστικό” ανέκδοτο». Πόσο γλυκιά/ός μπορείς όμως να είσαι; Πόσο τραγικό είναι να τρώει κάποια/

ος γλυκό; Καθόλου... Όλα είναι μέσα στο πρόγραμμα! Προτίμησε γλυκά που παρασκευάζονται με υλικά που βρίσκονται όσο πιο κοντά στο Θεό. Ένα μελομακάρονο μια με δύο φορές την ημέρα αποτελεί εξαιρετική επιλογή αποδίδοντας μόνο περί τις 150 θερμίδες. Ιδανικά συνδύασέ το με ένα φρούτο.

Το τέλος του κόσμου

5 πράγματα αν κάνεις απ’ όλα όσα σου είπα τότε θα είσαι σε καλό δρόμο. Παρ’ όλα αυτά αν ξεφύγεις δεν ήρθε και το τέλος του κόσμου! Μην στεναχωρείσαι και μην απογοητεύεσαι... Το ότι χάλασες μια ημέρα το πρόγραμμά σου δεν σημαίνει ότι πρέπει να πάει στράφι όλη σου η προσπάθεια. Προσπάθησε να επανέλθεις την επόμενη κιόλας ημέρα. Τέλος, θυμήσου! Είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε! Μην χάσεις το επόμενό σου ραντεβού!

Σου εύχομαι καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος!

Γράφει ο Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Χρήστος Λεων. Βλάχος

Εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές & στην παχυσαρκία

blaxosxr.gr

 facebook.com/christosblaxos

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Tips... για να αλλάξει ο χρόνος και όχι το βάρος σου!



Οι μέρες περνούν γρήγορα... Κάπου σίγουρα θα είδες και τα πρώτα λαμπάκια στο δρόμο. Αν ακόμη δεν στόλισες ή αποφάσισες ότι φέτος δεν θες να στολίσεις ε, «δεντρόγεσαι» με τίποτα! Θυμάσαι πως ένιωθες όταν ήσουν παιδί και περίμενες τον Άγιο Βασίλη να σε επισκεφθεί μετρώντας τις ημέρες μέχρι την παραμονή της Πρωτοχρονιάς; Θυμάσαι που άφηνες κάτω από το δέντρο σου γάλα και μπισκότα για τον άγιο; Ακόμα και τώρα που μεγάλωσες είμαι σίγουρος ότι περιμένεις με την ίδια ανυπομονησία... Στην Ελλάδα, οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς δημιουργούν έναν μαγικό κόσμο που αξίζει να απολαύσεις με όλες σου τις

Στην Ελλάδα, οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς δημιουργούν έναν μαγικό κόσμο που αξίζει να απολαύσεις με όλες σου τις αισθήσεις!

αισθήσεις! Εικόνες εκπληκτικής ομορφιάς, μοναδικές γεύσεις, μεθυστικά αρώματα, παραμυθένιες μουσικές παρασύρουν το συναίσθημά μας και γινόμαστε και πάλι παιδιά. Εφέτος, όπως και κάθε χρόνο θες να δώσεις και να δείξεις τον πιο όμορφό σου εαυτό. Ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες να είσαι σίγουρη/ος ότι θα το επιτύχεις!

Βγάζοντας έναν «άσο» απ' το μανίκι σου

Ξεκίνα σωστά, δηλαδή με το πρωινό σου! Έστω και αν έχεις κάνει τη νύχτα μέρα, ένα καλό και ισορροπημένο πρωινό είναι το ήμισυ του παντός.



Βάζοντας έναν θυρωρό στην πόρτα σου

Η διατροφή είναι σαν τα οικονομικά. Αν δεν τα προβλέψεις, θα φαλιρίσεις! Προγραμματίσε τα ενδιαμέσα γεύματα σου απ' την αρχή της ημέρας ή ακόμα καλύτερα απ' την προηγούμενη. Έτσι όταν έρθει η δύσκολη ώρα της πείνας, ο εγκέφαλος σου τείνει προς αυτά. Συνδύασε μικρά σνακ όπως λίγους ανάλατους ξηρούς καρπούς, μια μπάρα δημητριακών, λίγα κριτσίνια, ένα μελομακάρονο, λίγα μπισκότα ή ένα γιαουρτάκι 2% μαζί με ένα φρούτο, κάθε τρεις (ώρες) & λίγο!

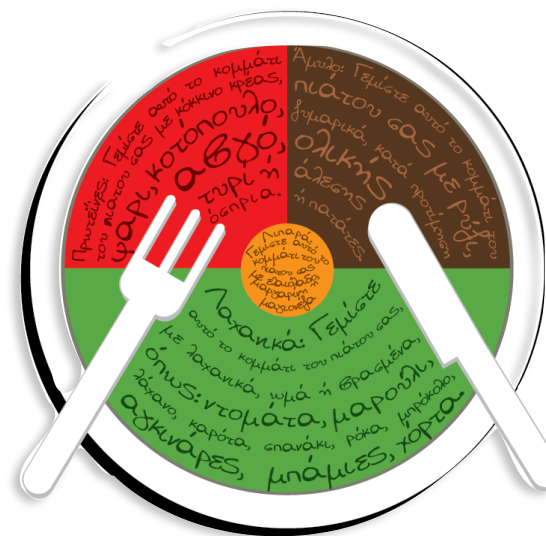
Στην γύρα...

Οι γιορτές είναι η κατάλληλη περίοδος για να αυξήσεις ή ακόμα και να διατηρήσεις την κίνηση στην καθημερινότητά σου. Εκμεταλλεύσου την! Οι ατελείωτες βόλτες στα μαγαζιά για την αγορά δώρων μπορούν να σε βοηθήσουν να διατηρήσεις το σωματικό σου βάρος .

“Η διατροφή είναι σαν τα οικονομικά. Αν δεν τα προβλέψεις θα φαλιρίσεις!”

Πρόσκληση σε γεύμα

Έφτασε η ώρα που με την πιο καλή σου διάθεση θα βάλεις τα καλά σου και θα επισκεφτείς φίλους και συγγενείς. Και επειδή όπως λέει η παλαιά λαϊκή ρήση: των φρονίμων τα παιδιά, πριν πεινάσουν μαγειρεύουν, φρόντισε κατά τις επισκέψεις σου να είσαι χορτάτη/ος έτσι ώστε μυαλό, σώμα και πνεύμα να συνεχίσουν να δουλεύουν στο ρελαντί... Τρώγοντας ένα μικρό σνακ σαν αυτά που σου υπέδειξα νωρίτερα να είσαι σίγουρη/ος ότι θα είσαι σε θέση να διαχειριστείς καλύτερα την ποσότητα και την ποιότητα του φαγητού που θα καταναλώσεις.



Στο κυρίως πιάτο

Η ημέρα που είσαι καλεσμένη/ος σε ένα γεύμα πρέπει **να είναι όμοια με κάθε προηγούμενη**. Χώρισε το πιάτο σου στα τρία. Γέμισε το 1/2 σου πιάτο με λαχανικά εποχής, το άλλο 1/3 με οτιδήποτε αποτελεί πρωτεΐνη (κρέας, γαλοπούλα, κοτόπουλο, τυρί κτλ.) και το άλλο 1/3 με οποιαδήποτε αμυλούχα τροφή (ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, ψωμί, πίτες κτλ.) και

επιπλέον 6-7 πιρουινιές απ' ό,τι ζηλέψεις. Με την τακτική του ΟΛΑ σε ένα πιάτο θα διασφαλίσεις ότι δεν θα ξεφύγεις από το πρόγραμμα σου ακόμα και αν βρεθείς στην άκρη της Γής!

Ουσίες... & οينوπνεύματα

Λίγο η καλή παρέα, λίγο οι εκατομμύρια εορτάζοντες, είναι σίγουρα δύσκολο να αποφύγεις εντελώς το αλκοόλ. Παρα ταύτα, προσπάθησε να μετριάσεις την ποσότητα που θα καταναλώσεις προτιμώντας το κρασί ή την μπύρα τα οποία αποδίδουν και την λιγότερη ενέργεια. Ενδεικτικά σου αναφέρω πως όσο περισσότερο αλκοόλ περιέχει ένα αλκοολούχο ποτό, τόσο περισσότερες θερμίδες αποδίδει. Το κρασί και η μπύρα έχοντας την

