



**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ  
ΜΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Μισούλη 3 & Β. Τσιτσάνη, Τρίκαλα, 42132  
ΤΗΛ.: 24310 28876 • email: grmanos@otenet.gr



**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ  
ΜΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

# ΤΑ 8 ΚΑΛΥΤΕΡΑ TIPS ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ



Όλοι γνωρίζουμε τα κλειδιά της απώλειας βάρους. Να τρώμε λιγότερο και να ασκούμε περισσότερο. Ακούγεται αρκετά απλό, αλλά στο πλαίσιο της αληθινής ζωής και των απαιτήσεών της δεν είναι. Πώς το πετυχαίνουν όσοι χάνουν κιλά με επιτυχία; Δείτε ορισμένα tips:

## ΤΑ 8 ΚΑΛΥΤΕΡΑ TIPS ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ



- 1. Να πίνετε πολύ νερό ή άλλα ροφήματα χωρίς θερμίδες.**  
Οι άνθρωποι ορισμένες φορές συγχέουν την πείνα με τη δίψα. Επομένως μπορείτε να καταλήξετε να τρώτε επιπλέον θερμίδες, όταν αυτό που χρειάζεται είναι ένα παγωμένο ποτήρι νερό.
- 2. Σκεφτείτε τι μπορεί να προσθέσετε στη διαίτα, όχι τι να αφαιρέσετε.**  
Αρχίστε να εστιάζετε στις 5-9 μερίδες φρούτων και λαχανικών που αναφέρουν οι συστάσεις. Αν και ακούγεται πολύ, αξίζει, επειδή ταυτόχρονα παίρνετε τις ίνες που χρειάζεστε και νιώθετε κορεσμό, δήλωσε η chef Laura Panciero. Επίσης είναι λιγότερο πιθανό να τρώτε παραπάνω, επειδή τα φρούτα και τα λαχανικά αντικαθιστούν τα λιπαρά. Βάλτε τα λαχανικά στα γεύματα αντί να τα βάζετε ως γαρνιτούρα.
- 3. Αναρωτηθείτε αν πεινάτε.**  
Όποτε αισθάνεστε πείνα, ερευνήστε για σωματικά σημάδια πείνας, υποδεικνύει η Michelle May, συγγραφέας ενός βιβλίου για την πείνα. Η πείνα είναι ο τρόπος που ο οργανισμός σας λέει ότι χρειάζεται καύσιμα, επομένως όταν η επιθυμία δεν προέρχεται από πείνα, το φαγητό δεν θα σας ικανοποιήσει. Όταν τελειώσετε θα πρέπει να αισθάνεστε καλύτερα - όχι φούσκωμα ή κούραση. Το στομάχι είναι μικρό, επομένως μια χούφτα φαγητό το κάνει να αισθάνεται άνετα. Αν κρατάτε τις μερίδες σας σε λογικά μεγέθη, θα είστε περισσότερο σε επαφή με τα αισθήματα πείνας και κορεσμού.
- 4. Να είστε επιλεκτικοί στα βραδινά σνακ.**  
Η «απερίσκεπτη» κατανάλωση φαγητού συμβαίνει πιο συχνά μετά το δείπνο, όταν χαλαρώνετε. Αν κάθεστε με ένα σακουλάκι τσιπς ή μπισκότα μπροστά σας βλέποντας τηλεόραση, τρώτε απερίσκεπτα χωρίς να πεινάτε, αλλά από συνήθεια, δήλωσε η Malena Perdomo, της Αμερικανικής Ένωσης Διαιτολόγων. Είτε θα κλειδώσετε την κουζίνα μετά από μια συγκεκριμένη ώρα είτε θα επιτρέψετε στον εαυτό σας ένα σνακ χαμηλών θερμίδων. Όταν ανακαλύψετε ότι συνήθως ικανοποιείστε από το σνακ χαμηλών θερμίδων δοκιμάστε ένα φλιτζάνι τσάι με μηδέν θερμίδες.

- 5. Να τρώτε αρκετά μικρογεύματα την ημέρα.**  
Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που τρώνε 4-5 γεύματα ή σνακ την ημέρα μπορούν να ελέγξουν καλύτερα την όρεξη και το βάρος τους. Η ερευνήτρια Rebecca Reeves, συνιστά να χωρίζετε τις καθημερινές θερμίδες σε μικρότερα γεύματα ή σνακ και να ευχαριστιέστε όσα περισσότερα από αυτά μπορείτε στην αρχή της ημέρας. Το δείπνο πρέπει να είναι η τελευταία φορά που τρώτε.
- 6. Να τρώτε πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα.**  
Η πρωτεΐνη ικανοποιεί περισσότερο από τους υδατάνθρακες ή τα λιπαρά και για αυτό μπορεί να αποτελεί το νέο όπλο στον έλεγχο του βάρους. Δίαιτες με υψηλές πρωτεΐνες και μέτριες σε υδατάνθρακες, μαζί με τακτική άσκηση, έχουν σημαντική δυνατότητα να βοηθήσουν την απώλεια βάρους, δήλωσε ο ερευνητής Donald Layman, PhD. Οι άφθονες πρωτεΐνες βοηθούν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και ενθαρρύνουν το κάψιμο του λίπους κρατώντας σας με την αίσθηση του κορεσμού. Επομένως να είστε σίγουροι ότι περιλαμβάνετε πηγές υγιεινής πρωτεΐνης, όπως γιαούρτι, τυρί, ξηρούς καρπούς ή φασόλια στα γεύματα και τα σνακ.
- 7. Αντικαταστήστε ένα φλιτζάνι ζυμαρικών με ένα φλιτζάνι λαχανικών.**  
Απλώς τρώγοντας λιγότερα ζυμαρικά ή ψωμί και περισσότερα λαχανικά μπορείτε να «πέσετε» κατά ένα μέγεθος στο φόρεμα, το χρόνο. Μπορείτε να γλιτώσετε 100-200 θερμίδες αν μειώσετε την ποσότητα αμύλου στο πιάτο σας και αυξήσετε την ποσότητα λαχανικών.
- 8. Να είστε δραστήριος.**  
Αν και μπορεί να φαίνεται αντιφατικό, μη χρησιμοποιείτε την άσκηση για να τιμωρήσετε τον εαυτό σας ή για να κερδίσετε το δικαίωμα να φάτε περισσότερο. Αντ' αυτού, εστιάστε στο πόσο ωραία αισθάνεστε, πόσο καλύτερα κοιμάστε και πόση ενέργεια έχετε στην άσκηση. Η άσκηση είναι ωφέλιμη, είτε προσπαθείτε να χάσετε βάρος είτε όχι, επομένως να είστε θετικοί και να διατηρήσετε δια βίου τη συνήθεια.