

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Το **μυστικό** δεν είναι να κάνετε απλά μια δίαιτα αλλά να **αλλάξετε διατροφικές συνήθειες**. **Αλλάζοντας διατροφικές συνήθειες ουσιαστικά υιοθετείτε την υγιεινή διατροφή**. Μεταδώστε την υγιεινή διατροφή σε όλα τα μέλη της οικογενείας σας. Είναι **θέμα υγείας** αφού δεν πρόκειται μόνο για την απώλεια κάποιων κιλών. Παρακάτω σας αναφέρουμε απλές συμβουλές και μικρά μυστικά υγιεινής διατροφής που σίγουρα τα γνωρίζετε. Είτε τα γνωρίζετε είτε όχι, τα συγκεντρώσαμε όλα και πιστεύουμε ότι θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε το δικό σας υγιεινό πρόγραμμα διατροφής.

1. **Καταγράψτε κάθε τι που τρώτε**, θα σας βοηθήσει να τρώτε λιγότερες επιβλαβείς τροφές.
2. **Μην απαγορεύετε φαγητά στον εαυτό σας**, απλά τρώτε λιγότερο από τα επιβλαβή.
3. **Μην έχετε στο σπιτικό παχυντικές τροφές** ειδικά στην αρχή αφού στόχος σας είναι να χάσετε βάρος.
4. **Διαμορφώστε το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής** βάση των δικών σας ρυθμών και προσαρμόστε το στην καθημερινότητα.
5. **Το βράδυ φροντίστε να τρώτε σχετικά νωρίς**.
6. **Το βράδυ επιλέξτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες** παρά σε υδατάνθρακες και πολύ περισσότερο σε λίπη!
7. **Τρώτε από όλα** αλλά με μέτρο.
8. **Τρώτε μόνο** όταν πεινάτε.
9. **Μην τρώτε με άγχος**.
10. **Βάλτε το φαγητό σε μικρό πιάτο** δείχνει περισσότερο...
11. **Μασάτε καλά** την τροφή σας.
12. **Μην σηκώνεστε από το τραπέζι** όταν έχετε φουσκώσει αλλά όταν έχετε χορτάσει.
13. **Να τρώτε περισσότερες ωμές τροφές** όπως πράσινες σαλάτες και φρούτα.
14. **Μην τηγανίζετε τα φαγητά** προτιμήστε τα βραστά ή τα ψητά.
15. **Αντικαταστήστε το κόκκινο κρέας** με πουλερικά και ψάρια.
16. **Πριν φάτε το κυρίως φαγητό** προσπαθήστε πριν να έχετε φάει μια σαλάτα. Με αυτό το τρικ, επιτυγχάνετε μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων από το κυρίως φαγητό. Έτσι με την σαλάτα παίρνετε θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό, ενώ παράλληλα το στομάχι σας θα έχει τη αίσθηση κορεσμού και θα αναγκαστείτε να φάτε μικρότερη ποσότητα φαγητού!
17. **Μειώστε** το αλάτι.
18. Μειώστε το αλκοόλ, έχει πολλές θερμίδες. Από τα οινόπνευματώδη δεν πρέπει να παίρνετε πάνω από το 5% των ημερήσιων θερμίδων μας, δηλαδή δύο ποτά την ημέρα.
19. **Καταναλώστε λιγότερα αναψυκτικά** και περιορίστε τα κέικ, τα μπισκότα, τα παγωμένα επιδόρπια και άλλες τροφές πλούσιες σε επεξεργασμένη ζάχαρη.
20. **Η κατανάλωση καφέ** δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνά τα τρία φλιτζάνια την ημέρα.
21. **Είναι προτιμότερο να τρώτε** πολλά και μικρά γεύματα την ημέρα παρά μια φορά και πολύ.
22. **Χωρίστε την διατροφή σας** σε τέσσερα με πέντε μικρά γεύματα. Αν δεν μπορείτε λόγω πεισμένου χρόνου, πρέπει οπωσδήποτε 3 φορές την ημέρα τουλάχιστον να έχετε γεύμα. Αν ενδιάμεσα πεινάσετε μπορείτε να φάτε γιαούρτι ή φρούτο.
23. **Μην παραλείπετε γεύματα**.
24. **Μην τσιμπολογάτε**.



25. **Πίνετε πάρα πολύ νερό.** Μην ξεχνάτε την σημαντικότητα του νερού στην καθημερινή ζωή και σας υπενθυμίζω ότι μπορεί να συμβάλλει στην απώλεια βάρους. Ο μέσος άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει 8-10 ποτήρια νερού την ημέρα. Η λήψη του πρέπει να αρχίζει από το πρωινό ξύπνημα, να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και σε μικρές ποσότητες, σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Εξάλλου, ένα ποτήρι σκέτο νερό, αμέσως μετά το πρωινό ξύπνημα, αποτελεί μια πολύ ωφέλιμη συνήθεια.

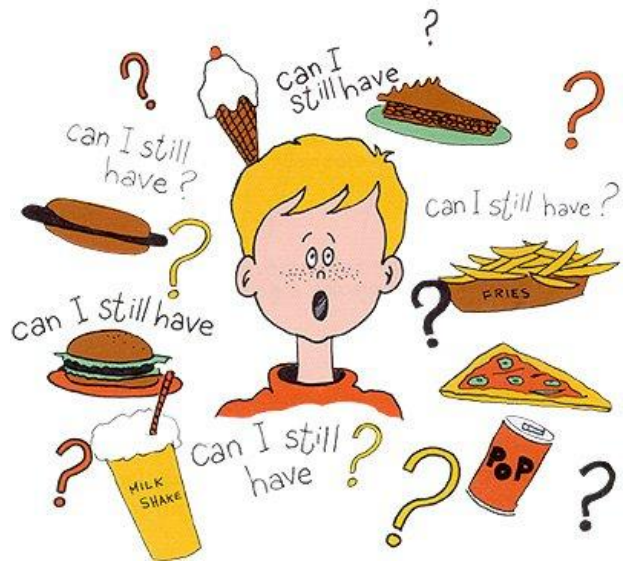
26. **Διασκεδάστε!** Μην αφήνετε τις καινούργιες σας συνήθειες να σας χαλάσουν τα βράδια. Όπου και να πάτε, πάντα μπορείτε να βρείτε κάτι υγιεινό και ελαφρύ.

27. **Αν ξεφύγετε και φάτε κάτι παχυντικό** δεν έγινε και τίποτα μην σταματήσετε την σωστή διατροφή και επανέλθετε στην άστατη ζωή.

28. **Μην απορρίψετε** απολύτως από το διατροφολόγιο τροφές που λατρεύετε, αν το κάνετε πολύ σύντομα θα σταματήσετε τα πάντα και θα επανέλθετε στον παλιό τρόπο σκέψης.

29. **Μην ζυγίζεστε** κάθε μέρα αλλά μια φορά την εβδομάδα. Μην ξεχνάτε ότι τελικά δεν παίζει ρόλο η ζυγαριά αλλά το πώς αισθάνεστε εσείς οι ίδιοι μέσα στα ρούχα σας. Αυτό είναι ένα καλό κριτήριο!

30. **Υιοθετήστε ένα νέο τρόπο σκέψης** για την σωστή διατροφή και αυτό θα σας κρατήσει για πάντα στα επιθυμητά κιλά!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

<http://www.bestrong.org.gr/el/healthylife/healthydiet/changealimentaryhabits/>