



## **Βρείτε το κίνητρο για να ξεκινήσετε διατροφή**

Η επιλογή της στιγμής που θα ξεκινήσετε τη διατροφή είναι ουσιαστικής σημασίας για την επιτυχία της. Δεν χρειάζεται να την αρχίσετε μόνο επειδή σας έχουν ωθήσει οι άλλοι να το κάνετε. Το κίνητρο είναι πιο σημαντικό και αναπόφευκτο στοιχείο εκκίνησης. Αν αυτό δεν υπάρχει τότε δεν υπάρχει επιχείρημα ή δίαιτα που θα λειτουργήσει. Τα κίνητρα μπορούν να είναι ποικίλα από ζητήματα αισθητική μέχρι αλλά που συνδέονται με την υγεία, μέχρι την απλή πεποίθηση ότι ακλουθείτε λάθος διατροφή και ότι είναι αναγκαίο να την διορθώσετε. Όποιο και αν είναι το κίνητρο, όταν το βρείτε θα πρέπει να μην το αφήσετε να φύγει. Μονό με μεγάλη θέληση είμαστε διατεθειμένοι να πραγματοποιήσουμε αλλαγές στην καθημερινή μας διατροφή.

### **Τι πρέπει να γνωρίζετε**

Το πρώτο και πιο καθοριστικό κίνητρο για να ξεκινήσετε μια διατροφή θα πρέπει πάντα να συνδέεται με τους κινδύνους που επιφέρει το περιττό βάρος. Οι κανονικές λειτουργίες του σώματος μπορούν πραγματικά να μπουν σε κίνδυνο και μάλιστα σοβαρό και να καταλήξουν σε διαφορές ενοχλήσεις, μεταξύ των οποίων ας θυμηθούμε τις κυριότερες: υψηλή πίεση, καρδιακές δυσλειτουργίες, διαβήτης, και προδιάθεση στην δημιουργία όγκων. Πολύ συχνά όμως αυτό που ωθεί άνδρες και γυναίκες να ξεκινήσουν διατροφή είναι τα κίνητρα που συνδέονται με την εμφάνιση τους. Σε αντίθεση με ότι ακούτε συνήθως και αυτά είναι έγκυρα και καθόλου επιπόλαια. Το σώμα μας είναι όντως ο αναπόφευκτος ενδιάμεσος σε όλες σχεδόν τις σχέσεις που δημιουργούμε με τους άλλους ανθρώπους. Το να αποκτήσουμε ξανά μια καλή σχέση μαζί του μπορεί να συνεπώς να σημαίνει ότι θα αυξηθεί η αυτοπεποίθηση μας και στη συνέχεια θα υπάρξει βελτίωση στις προσωπικές σχέσεις.

### **Πρακτικά**

Προσπαθήστε να φανταστείτε ποιες θετικές αλλαγές θα έφερνε η απώλεια βάρους στη ζωή σας.

Μια ερευνά έδειξε ότι ξαναβρίσκοντας την φόρμα σας θα αποκτήσετε καλύτερη διάθεση, θα βελτιώσετε τη σχέση σας με το άλλο φύλο και θα γίνεται πιο παραγωγικοί και στη δουλεία.

Να θυμάστε ότι η περίοδος της διατροφής δεν είναι μια περίοδος έλλειψης και απογοήτευσης. Προσπαθήστε να τη δείτε περισσότερο σαν μια ευκαιρία για να επανεκπαιδέυσεις τον ουρανίσκο σας και να ξαναβρείτε την ευχαρίστηση μιας διατροφής βασισμένης σε απλά και φυσικά φαγητά, που θα είναι όμως και πλούσια σε γεύση.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ  
[www.diet-antinou.gr](http://www.diet-antinou.gr)

Τσιμισκή 92 - 1ος Όροφος - Τηλ: 2310 220 263 - Κιν.: 6977 653425 - Email: [antinoumaria@gmail.com](mailto:antinoumaria@gmail.com)



### **Το κόλπο**

Πολύ συχνά είναι χρήσιμο να αποφασίζουμε από πριν ποια μέρα της εβδομάδας θα κάνουν μια εξαίρεση στην διαίτα για να μην αισθανόμαστε σκλάβοι των καινούριων διατροφικών συνηθειών .