



Ιδέες για να ελέγξετε το βάρος σας

Σε όλους τους τομείς της ζωής μας συνηθίζουμε να συμπεριφερόμαστε με ένα συγκεκριμένο τρόπο και εδώ συμπεριλαμβάνεται και το τι τρώμε, το ποσό τρώμε, καθώς και ποσό καθιστική ή δραστήρια ζωή κάνουμε. Οι συνήθειες αυτές συσσωρεύονται με το πέρασμα του χρόνου και δεν είναι εύκολο να αλλάξουν. Αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες να ελέγξετε το βάρος σας θα πρέπει να πάρετε σοβαρά την απόφαση να αλλάξετε αυτές τις συνήθειες.

Φάτε μονό αυτό που χρειάζεστε

Το μυστικό για το έλεγχο του βάρους είναι να καταφέρετε να εξισορροπήσετε τις θερμίδες που καταναλώνετε με τις θερμίδες που ξοδεύετε κατά την διάρκεια της ημέρας.

Χορτάστε υγιεινά

Αν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας ή να χάσετε βάρος είναι καλύτερα να επικεντρωθείτε στις τροφές εκείνες που παρέχουν στον οργανισμό σας τις βασικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, αντί να επιλέξετε άδειες θερμίδες και σκουπιδοτροφες. Αν φάτε απλώς δυο μερίδες λαχανικών με ένα γεύμα θα μπορέσετε να χορτάσετε και να περιορίσετε την επιθυμία σας για λιγότερο ωφέλιμες τροφές.

Κόψτε τις λιπαρές τροφές

Το λίπος έχει διπλάσιες θερμίδες σε σύγκριση με όση ποσότητα πρωτεΐνης ή υδατάνθρακα. Αν θέλετε λοιπόν να περιορίσετε τις θερμίδες άλλα να τρωτέ και πάλι αρκετά, θα πρέπει να προσπαθήσετε να καταναλώνετε λιγότερες λιπαρές τροφές. Ακόμη και τα υγιεινά λάδια περιχούν 100 θερμίδες σε κάθε κουταλιά της σούπας.



Μειώστε τα κακά σνακ

Αν πεινάτε και θέλετε να τσιμπήσετε κάτι, προτιμήστε κάτι υγιεινό, όπως ωμα λαχανικά ή κάποιο φρούτο. Αν τσιμπολογάτε απλά και μόνο γιατί βαριέστε, προσπαθήστε να εντοπίσετε τι ακριβώς βάζει σε λειτουργία αυτό το μηχανισμό και βρείτε εναλλακτικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε αυτή την έντονη επιθυμία για φαγητό.

Νικήστε την παγίδα της κόπωσης

Η κόπωση μπορεί να είναι η αιτία που πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να καταναλώσουν τροφές που προσφέρουν μια ένεση ενέργειας, όπως η σοκολάτα. Μια ισορροπημένη διαίτα και ένα πολυβιταμινούχο διατροφικό συμπλήρωμα θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα ενεργειακά σας επίπεδα υψηλά.

Ζητήστε βοήθεια

Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε ιδιαίτερα να αλλάξετε τις συνήθειες σας μπορείτε να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό ψυχολόγο, ο οποίος θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα βαθύτερα αιτία που σας κάνουν να μην ελέγχετε το βάρος σας και να τα αντιμετωπίσετε. Συχνά μια τέτοια βοήθεια είναι σωτήρια!