



Προγραμματίστε τη διατροφή σας μετά τις διακοπές!!



Οι μέρες των διακοπών είναι πάντα όμορφες, και ανέμελες χωρίς σκέψεις, προβλήματα, άγχος και κυρίως προγραμματισμό. Ίσως όμως, για κάποιους από εμάς, το τέλος των διακοπών και όλη αυτή τη χαλαρή διάθεση, διαδέχεται ο έλεγχος του βάρους μας σε μια ζυγαριά που μας φαίνεται αυστηρή και κακιά, μια και έχει «τσιμπήσει» λίγο στα κιλά.

Παρόλα αυτά το σημαντικό είναι να το απολαύσαμε, μια και όλα τα άλλα διορθώνονται. Με ποιον τρόπο; Τον πιο απλό!

Οι πρώτες μέρες μετά τις διακοπές είναι οι μέρες της οργάνωσης και του προγραμματισμού. Έτσι λοιπόν στα πλαίσια αυτά μπορούμε να οργανώσουμε και τη διατροφή μας. Και τι σημαίνει να οργανώσουμε την διατροφή μας. Η οργάνωση θα πρέπει να ξεκινήσει από το super market και να συνεχιστεί στο σπίτι. Φροντίστε να γεμίσετε το ψυγείο με φρούτα, λαχανικά, άπαχα τυροκομικά και χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά. Αποφύγετε την αγορά τροφίμων που είναι πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη και εντάξτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα προϊόντα ολικής αλέσεως, τους χυμούς και το τσάι, αντικαθιστώντας το άσπρο ψωμί, τα αναψυκτικά και τα ποτά.

Πολύ σημαντικό επίσης εφόσον οργανώσουμε το ψυγείο και τα ντουλάπια μας είναι ρυθμίσουμε σωστά τα γεύματά μας τα οποία πρέπει να είναι συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Έτσι λοιπόν είναι καλό να εντάξουμε στην διατροφή μας τα 5 γεύματα την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και 2 σνακ) με σκοπό να εξασφαλίσουμε σταθερά επίπεδα γλυκόζης στον οργανισμό με αποτέλεσμα τον έλεγχο της όρεξης, τη παραγωγή σεροτονίνης και την αύξηση του κορεσμού.