



## Σκεφτείτε μακροπρόθεσμα

---

Χρειάζεται και χρόνος και προσπάθεια για να χάσει κάποιος βάρος και να κρατηθεί σε αυτό το επίπεδο. Υπάρχουν πολλές δίαιτες που φαίνεται να κρατάνε τις υποσχέσεις τους βραχυπρόθεσμα, περιορίζοντας ορισμένες τροφικές ομάδες. Αυτές οι δίαιτες, όμως σπάνια σας μαθαίνουν πως να αποκτήσετε και να διατηρήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες μακροπρόθεσμα. Το αποτέλεσμα είναι ότι μόλις επανέλθετε στις παλιές σας διατροφικές σας συνήθειες, ξαναπαίρνετε όλο το βάρος που καταφέρατε να χάσετε.