

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟ

Πώς θα χάσετε τα κιλά των διακοπών



Για τους περισσότερους Έλληνες οι καλοκαιρινές διακοπές φτάνουν σιγά σιγά προς το τέλος τους και η επιστροφή στη δουλειά ή το σχολείο είναι πλέον... προ των πυλών.

Τώρα μικροί και μεγάλοι πρέπει να βάλουν στην... άκρη τις αναμνήσεις των διακοπών και να αρχίσουν να προετοιμάζονται για το χειμώνα που έρχεται, τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά!

Αυτή λοιπόν η περίοδος μέχρι τον Σεπτέμβριο είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για να χάσουν τα παραπάνω κιλά των διακοπών και να επαναφέρουν το δείκτη της ζυγαριάς εκεί που ήταν τον προηγούμενο καιρό. «Κατά τη διάρκεια των διακοπών ο μέσος Έλληνας παίρνει δύο με τρία κιλά μέσα σε ένα διάστημα 15 περίπου ημερών.

Πολλές φορές είναι και περισσότερα. Παρ' όλα αυτά, εάν προσέξουν, τότε πολύ εύκολα μπορούν να απαλλαχθούν από αυτά τα κιλά. Σε αντίθετη περίπτωση αυτά μένουν και είναι πολύ πιο δύσκολο να χαθούν», λέει στον «Ε.Τ.» η Σοφία Ελευθερίου, διαιτολόγος-διατροφολόγος.

Οι άντρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετικές θερμιδικές ανάγκες και για αυτό το λόγο δεν πρέπει ο ένας να ακολουθεί ποτέ το διαιτολόγιο του άλλου. Ολοι, όμως, πρέπει να ξεκινούν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό, το οποίο θα τους δώσει την ενέργεια που

ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ
evergou@e-typos.com

χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ημέρας.

«Ακόμα έχει ζέστη, οπότε όσοι θέλουν να χάσουν τα περιττά κιλά των διακοπών μπορούν να προτιμήσουν τις σαλάτες και τα φρούτα εποχής», αναφέρει η κ. Ελευθερίου και συνεχίζει: «Καλό είναι να αποφεύγονται τα βαριά λιπαρά γεύματα, όπως για παράδειγμα μουςακάς ή παστίτσιο, ενώ την ίδια ώρα πρέπει να περιοριστεί όσο είναι δυνατόν και η πρόσληψη υδατανθράκων.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγονται, για παράδειγμα, τα μακαρόνια,



Οι άντρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετικές θερμιδικές ανάγκες

ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ,
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ
-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



Οι διακοπές τελειώνουν...
καιρός να χάσετε
παραπάνω κιλά

Διαιτολόγιο

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά ή τοστ ή 2 φρυγανιές με μέλι/μαρμελάδα.

ΣΝΑΚ: Φρούτα ή γιαούρτι.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: Κοτοσαλάτα ή μπιφτέκια με σαλάτα ή μια μερίδα λαδερά.

ΒΡΑΔΙΝΟ: Σαλάτα με αβγό βραστό ή τοστ ή γιαούρτι με φρούτα.

ΓΙΑ ΑΝΤΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Χυμός με τοστ ή γάλα με δημητριακά και φρούτο ή ομελέτα από ασπράδια αβγών.

ΣΝΑΚ: Δημητριακά ή γιαούρτι με φρούτα ή τοστ.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: Ψντό κοτόπουλο ή μπιφτέκι με σαλάτα ή μια μερίδα λαδερά με ψωμί και τυρί.

ΒΡΑΔΙΝΟ: Ψντό κοτόπουλο ή μπιφτέκι με σαλάτα ή ομελέτα ή σάντουιτς με σαλάτα.



Παιδιά και διατροφή

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ τα παιδιά ψηλώνουν πιο γρήγορα από ό,τι το χειμώνα. Αυτός είναι και ο λόγος που η αύξηση των κιλών τους δεν είναι ανησυχητική, εάν φυσικά συνοδεύεται και από μερικούς... πόντους! Σε αντίθετη περίπτωση, η κ. Ελευθερίου συμβουλεύει: «Εάν ο γονιός θεωρήσει ότι το βάρος

που πήρε το παιδί του δεν είναι μέσα στα αποδεκτά όρια, τότε πρέπει να περιορίσει τα γλυκά, τα παγωτά και τα παχυντικά σνακ που εμφανίζονται μέσα στο σπίτι». Με αυτό τον τρόπο θα μειωθεί ο ρυθμός ανάπτυξης του βάρους του παιδιού και θα εξισορροπήσει τα κιλά του ψηλώνοντας. «Αυτό είναι

Το «χρηματιστήριο» της δίαιτας

ΠΑΝΩ Φρούτα
ΠΑΝΩ Θαλασσινά & ψάρια
ΠΑΝΩ Ροφήματα με γάλα & γιαούρτι
ΠΑΝΩ Φρέσκοι χυμοί
ΠΑΝΩ Στικ λαχανικών

ΚΑΤΩ Παγωτά
ΚΑΤΩ Λιπαρά
ΚΑΤΩ Αναψυκτικά
ΚΑΤΩ Αλκοόλ
ΚΑΤΩ Πατάτες



Η ρομποτική στην οδοντιατρική

ΣΕΛΙΔΑ 34