



Πετάξτε το... σωσίβιο

Απαλλαγείτε μια για πάντα από την αντιαισθητική και, πάνω απ' όλα, επικίνδυνη για την υγεία σας «κοιλίτσα» καταστρώνοντας ένα έξυπνο σχέδιο δράσης. Της Έφης Τσιβίκα



εν χαλάει μόνο την εικόνα του σώματός μας αληθιά –το σημαντικότερο– απειλεί την υγεία μας, γι' αυτό και η ανάγκη να απαλλαγούμε από τους περιττούς πόντους είναι επιτακτική. Η αύξηση της περιφέρειας της μέσης υποδηλώνει την αύξηση του λίπους που βρίσκεται στην κοιλιά μας, κάτι ιδιαίτερα επικίνδυνο, αφού, όταν τα όργανα που υπάρχουν εκεί περιβάλλονται από λίπος, εκκρίνονται ορμόνες που μπορεί να έχουν διάφορες ανεπιθύμητες συνέπειες στους ιστούς του σώματος.

ΠΑΡΤΕ ΜΕΤΡΑ

Η περίμετρος της μέσης δεν πρέπει να ξεπερνά τα 88 εκατοστά για τις γυναίκες και τα 102 για τους άντρες. Ωστόσο, σχετικά πρόσφατα, η Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη όρισε ως ανώτερα όρια τα 80 εκατοστά για τις γυναίκες και τα 96 για τους άντρες, υποστηρίζοντας ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης διάφορων νοσημάτων (διαβήτη τύπου 2, καρδιακής νόσου κ.ά.) αυξάνεται όταν ξεπερνιούνται ακόμη και αυτά τα πιο χαμηλά όρια.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΣΟΦΙΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ, M.SC.,
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ -
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ, ΕΙΔΙΚΗΣ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΜΟΥ
& ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ -
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

• 100 θερμίδες λιγότερες την ημέρα

Αποφεύγοντας μία μεγάλη φέτα ψωμί ή ένα μικρό γλυκό μέσα στη μέρα έχετε εξασφαλίσει τουλάχιστον 100 λιγότερες θερμίδες. Αν προτιμήσετε ένα τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά και γαλοπούλα ως πρωινό έναντι της καθιερωμένης τυρόπιτας, έχετε «γλιτώσει» τουλάχιστον 120, ενώ αντικαθιστώντας ένα κανονικό αναψυκτικό με ένα άλλο χαμηλό σε θερμίδες απαλλάσσετε από περίπου 150 θερμίδες. Μειώνοντας τη θερμιδική πρόσληψη κατά τουλάχιστον 100 θερμίδες ημερησίως θα εξασφαλίσετε μείωση 5 κιλών σε ένα χρόνο.



• Περισσότερη κίνηση

Αυξήστε τις καύσεις σας κατά τουλάχιστον 100 θερμίδες ημερησίως αλλάζοντας κάποιες από τις καθημερινές σας συνήθειες: χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί του ασανσέρ, μην ψάχνετε να παρκάρετε ακριβώς έξω από τον προορισμό σας ώστε να έχετε την ευκαιρία να περπατήσετε (πιθανότητα θα φτάσετε και συντομότερα), σηκωθείτε από τον καναπέ και βγείτε να περπατήσετε, βγάλτε βόλτα το σκύλο, χορέψτε, μετακινηθείτε με ποδήλατο, ασχοληθείτε με τον κήπο και γενικά προσπαθήστε να βάλετε όσο περισσότερη κίνηση μπορείτε στη ζωή σας.

• Αερόβια άσκηση

Βρείτε ένα άθλημα που σας ταιριάζει και ξεκινήστε να ασκείστε με μέτρια ένταση 3 φορές την εβδομάδα από 60 λεπτά ή κάθε μέρα από 20-30 λεπτά. Αν ακόμη και τα τελευταία σας φαίνονται πολλά, μπορείτε να τα «οπάσετε» σε 2-3 δεκάλεπτα. Τα οφέλη είναι ίδια. Γραφτείτε στο γυμναστήριο, ξεκινήστε χορό, πηγαίνετε για περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι, τένις ή ό,τι άλλο σας εμπνέει.

• Ασκήσεις για αυξημένη μυϊκή μάζα

Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχετε τόσο περισσότερες καύσεις θα κάνετε. Για να αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα προτείνονται οι ασκήσεις αντίστασης (ασκήσεις με βάρακια, λάστιχα κ.λπ.) τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.



• Ελαφριά και θρεπτικά σνακ κάθε τρεις ώρες

Ένα από τα «κλειδιά» της επιτυχίας είναι τα μικρά και συχνά γεύματα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Τηρήστε τα τρία κύρια γεύματα και

τουλάχιστον 2-3 ενδιάμεσα σνακ ώστε να μην μένετε νηστικοί για περισσότερες από 3 ώρες. Προτιμήστε κάτι θρεπτικό και συγχρόνως χαμηλό σε θερμίδες, όπως ένα φρούτο. Επιπλέον, αποφύγετε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες και καταναλώστε επαρκή ποσότητα θρεπτικών τροφών, όπως ψάρια, πουλερικά, δημητριακά, χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά.



• Καλός ύπνος και χαλάρωση

Ο καλός και επαρκής ύπνος, οι ασκήσεις χαλάρωσης για τα άτομα με υπερβολικό στρες και η αποφυγή των καταχρήσεων (αλκοόλ, κάπνισμα κ.λπ.) βοηθούν στη

ρύθμιση της πείνας και του κορεσμού και κατ' επέκταση στην αποφυγή συσσώρευσης λίπους στην κοιλιά.