

Η δίαιτα της τελευταίας στιγμής, από τις Διαιτολόγους-Διατροφολόγους Φωτεινή Κοκκίνου και Βασιλική Πυρογιάννη MSc, και το nutrimed.gr!

Θέλετε να ακολουθήσετε μία δίαιτα για γρήγορα αποτελέσματα μέχρι τις γιορτές αλλά δεν θέλετε να παίξετε κορώνα-γράμματα την υγεία σας; Ακουλουθήστε τη δίαιτα των σταθερών γευμάτων που προτείνουν οι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι **Βασιλική Πυρόγιαννη**, MSc, και **Φωτεινή Κοκκίνου**, και χάστε σωστά και εύκολα τα έξτρα κιλά που σας απασχολούν!

Δεν υπάρχουν πολλά τρικ σε αυτή τη δίαιτα. Το βασικό είναι το σωστό timing! Με απλά λόγια, θέλουμε να θέσουμε ένα πρόγραμμα στη διατροφή μας, με σταθερά γεύματα μέσα στην ημέρα, που ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει στα ωράριά του, αρκεί να διατηρεί σταθερές τις ώρες μεταξύ των γευμάτων του την ίδια ημέρα αλλά και από μέρα σε μέρα. Ο λόγος; Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι ένα ακατάστατο ωράριο γευμάτων μπορεί να διαταράξει το κερκάρδιο ρυθμό έκκρισης ορμονών που εμπλέκονται στο μεταβολισμό (κυρίως της ινσουλίνης και γλυκαγόνης). Οπότε βάζοντας τη διατροφή μας σε πρόγραμμα, βοηθάμε και το ίδιο μας το σώμα να ανταποκριθεί καλύτερα! Παράλληλα, οργανώνουμε την ημέρα μας διατροφικά έτσι ώστε να αποφεύγουμε τις ώρες υπέρμετρης πείνας και να ελέγχουμε καλύτερα το πόσο και τι τρώμε χωρίς να στερούμαστε!

Το πρόγραμμα της δίαιτας σταθερών γευμάτων

Πρωινό:

1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής άλεσης με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και 1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες

ή

1 τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών

ή

2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης/ πολύσπορο με ταχίνι και μέλι μαζί με 1 ποτήρι (200ml) 100% φυσικός χυμός

ή

2 αυγά βραστά/ μελάτα με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης/ πολύσπορο και 1 ποτήρι (200ml) 100% φυσικός χυμός

Δεκατιανό:

1 φρούτο και 1 χούφτα ανάλατα αμύγδαλα/ φουντούκια/ κάσιους

Μεσημεριανό:

1 μερίδα κοτόπουλο/ ψάρι/ κρέας μαζί με σαλάτα/ βραστά λαχανικά με ελαιόλαδο και συνοδευτικό 1 φλιτζάνι ρύζι/ κριθαράκι/ κινόα/ πλιγούρι

ή

1 μερίδα όσπρια ή λαδερό φαγητό με λίγο ελαιόλαδο, μαζί με τυρί χαμηλών λιπαρών/ ελιές και ψωμί ολικής άλεσης/ πολύσπορο

Απογευματινό:

1 φρούτο και 1 χούφτα ανάλατα αμύγδαλα/ φουντούκια/ κάσιους

Βραδινό:

1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης και 1 χούφτα ξηρούς καρπούς με σταφίδες

ή

Σαλάτα με τυρί χαμηλών λιπαρών, 1 αυγό και αβοκάντο μαζί με ψωμί ολικής άλεσης/ πολύσπορο

ή

Σαλάτα ντάκος με κριθαρένιο παξιμάδι ολικής άλεσης, ντομάτα και άλλα λαχανικά, τυρί κατίκι, κάπαρη και ελαιόλαδο

ή

1 πιάτο τραχανάς με λίγο ελαιόλαδο και τυρί χαμηλών λιπαρών

ή

1 φιλέτο κοτόπουλο ή 1 μπιφτέκι γαλοπούλας με σαλάτα ωμή ή βραστή με ελαιόλαδο και 2 μικρά κριθαρένια παξιμάδια ολικής άλεσης

*Σημείωση: Οι ποσότητες στο πρόγραμμα δεν ορίζονται με ακρίβεια γιατί θα πρέπει να προσαρμοστούν στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε δίαιτα, συστήνεται να επικοινωνήσετε με το διαιτολόγο – διατροφολόγο σας, ώστε να προσαρμόσει τη δίαιτά σας στις δικές σας ατομικές ανάγκες. Επίσης, για τα άτομα με προβλήματα υγείας, ακόμα κι αν πρόκειται για μια “απλή” σιδηροπενική αναιμία, δεν συστήνεται η εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος δίαιτας χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού ή την καθοδήγηση του διαιτολόγου τους».

Αναδημοσίευση από το ΒΗΜΑΜΕΝ

Συγγραφείς: [Κοκκίνου Φωτεινή](http://www.nutrimed.gr/adynatisma/xaste_baros/h_diaita_tis_tel_eutaias_stigmis.html) , [Πυρογιάννη Βασιλική, MSc](http://www.nutrimed.gr/adynatisma/xaste_baros/h_diaita_tis_tel_eutaias_stigmis.html)
http://www.nutrimed.gr/adynatisma/xaste_baros/h_diaita_tis_tel_eutaias_stigmis.html