

«Ξεκίνησες δίαιτα; 5 λόγοι που θα σε οδηγήσουν στην επιτυχία!», από την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο Δάφνη Μπαλαφούτη και το nutrimed!

Σίγουρα ξέρεις τη συνταγή για ένα υγιεινό τρόπο ζωής, κι αυτή δεν είναι άλλη από την ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση. Μπορεί όμως να μην έχεις ακούσει ότι αυτά είναι και τα απαραίτητα συστατικά της καλύτερης δίαιτας! Ναι, καλά άκουσες! Η καλύτερη δίαιτα δεν είναι ούτε στερητική ούτε περιλαμβάνει «απαγορευμένα» τρόφιμα. Μήπως τελικά το να κάνουμε δίαιτα δεν είναι και τόσο δύσκολο όσο νομίζουμε;

1. Βρες τα κίνητρά σου

Σύμφωνα με πρόσφατη δημοσίευση της μελέτης MedWeight του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, τα άτομα που έχουν εσωτερικά κίνητρα ώστε να χάσουν βάρος, είναι περισσότερο συνεπή απέναντι στη διατροφή και την άσκηση και τελικά μπορούν να κρατήσουν πιο εύκολα τα κιλά που χάσανε. Αναλογίσου κι εσύ, γιατί θέλεις να πετύχει η δίαιτά σου, πώς θα νιώθεις όταν θα έχεις χάσει τα περιττά κιλά, και πόσο πολύ θα αλλάξει η ζωή σου, η αυτοπεποίθησή σου, οι σχέσεις σου με τους άλλους ανθρώπους κτλ.

Είναι σημαντικό λοιπόν, καθένας από εμάς να κρατά τα κίνητρά του ζωντανά στο μυαλό του έτσι ώστε να έχει πάντοτε την κινητήριο δύναμη που χρειάζεται για να συνεχίζει την προσπάθεια του για αλλαγή!

2. Χάσε κιλά ... Μεσογειακά!

Η δίαιτα δε χρειάζεται να είναι άνοστη και βαρετή. Επωφελήσου της Μεσογειακής διατροφής και επίλεξε χρωματιστές φρουτοσαλάτες, δημητριακά ολικής άλεσης, αυγά σε διάφορες εκδοχές (και όχι μόνο βραστά!), ανάλατους και νωπούς ξηρούς καρπούς για ενδιάμεσο σνακ και σαλάτες ... γκουρμέ με ξηρούς καρπούς, ωμά/αποξηραμένα φρούτα και σος με ξίδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο! Χρησιμοποίησε λοιπόν τη φαντασία σου ποικιλοτρόπως και θα δεις ότι η δίαιτα μπορεί να γίνει πολύ πιο ευχάριστη και απολαυστική από όσο νομίζεις!

3. Κάνε έξυπνες επιλογές

Οι περισσότεροι αγαπάμε τη γλυκιά γεύση, και η στέρησή της στη διάρκεια μιας δίαιτας μάλλον ενέχει τον κίνδυνο να πάθουμε υπερφαγικά επεισόδια και να πέσουμε με τα μούτρα στα γλυκά. Χρησιμοποιώντας ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά στη δίαιτα και αντικαθιστώντας όλη ή μέρος της ζάχαρης με αυτά, μπορείς να κρατήσεις τη γλυκιά γεύση και να εξοικονομήσεις θερμίδες από τα διάφορα τρόφιμα και ροφήματα που τα περιέχουν. Αυτό που χρειάζεται να θυμάσαι είναι πως – με εξαίρεση το ζελέ light, τα light αναψυκτικά και κάποια κρύα ροφήματα –

πολλά άλλα προϊόντα με γλυκαντικά αποδίδουν μεν λιγότερες θερμίδες, όμως όχι μηδενικές. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να τα καταναλώνεις με μέτρο και να αποφεύγεις τις υπερβολές.

4. Συμβουλεύσου πάντοτε τις ετικέτες τροφίμων

Το πολύτιμο αυτό εργαλείο θα σε βοηθήσει να κάνεις συμφέρουσες, αλλά ταυτόχρονα και θρεπτικές επιλογές με αποτέλεσμα τον καλύτερο έλεγχο του σωματικού σου βάρους. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις πληροφορίες που βρίσκονται στην μπροστινή όψη της συσκευασίας προκειμένου να συγκρίνεις παρόμοια προϊόντα και να επιλέξεις εκείνο, το οποίο είναι χαμηλότερης περιεκτικότητας σε θερμίδες ή λίπος, ή και στα δύο.

5. Κινήσου ... για την γραμμή σου!

Η άσκηση αποτελεί απαραίτητο συμπλήρωμα για μία προσπάθεια απώλειας ή διατήρησης βάρους. Μάλιστα, σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, οι υψηλής έντασης δραστηριότητες αλλά και το περπάτημα φαίνεται να συμβάλλουν σημαντικά στην επιτυχημένη διατήρηση του βάρους που χάθηκε. Αντί, λοιπόν, να παλεύεις με τα μισά όπλα, μειώνοντας θερμίδες και μερίδες, στην προσπάθειά σου να χάσεις βάρος, βρες μια μορφή σωματικής άσκησης που σου ταιριάζει, σου είναι ευχάριστη και μπορείς να την εντάξεις στη ρουτίνα σου!

Μην ξεχνάς! Δε χρειάζεται να κάνεις πρωταθλητισμό ή πολύ έντονη γυμναστική, ακόμη και απλές

δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η κηπουρική, οι οικιακές δουλειές και το πλύσιμο του αυτοκινήτου είναι εξίσου ευεργετικές.

Πηγές:

• Anastasiou CA, Fappa E, Karfopoulou E, Gkza A, Yannakoulia M. Weight loss maintenance in relation to locus of control: The MedWeight study. Behav Res Ther. 2015 Aug;71:40-4. doi: 10.1016/j.brat.2015.05.010. Epub 2015 May 27. • Μελέτη MedWeight (Συμπεριφορές και τρόπος ζωής για τη διατήρηση της απώλειας βάρους). Διαθέσιμη εδώ: <http://medweight.hua.gr/en/index.php>

Συγγραφείς: [Δάφνη Μπαλαφούτη](#)

http://www.nutrimed.gr/adynatisma/xaste_baros/xekinises_diaita_5_logoi_pou_8a_se_odigisoun_stin_epituxia.html