

«Να γιατί οι δίαιτες που αρχίζουν Δευτέρα αποτυγχάνουν», από την Βίκυ Χριστοπούλου και το [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)!

Από Δευτέρα θα ξεκινήσω [δίαιτα](#)/ θα αρχίσω [να γυμνάζομαι](#)/ θα κόψω το κάπνισμα. Όποια συνήθεια και αν θες να ξεκινήσεις ή να κόψεις πάντα επιλέγεις τη Δευτέρα για να το κάνεις και για κάποιο λόγο με μαθηματική ακρίβεια πάντα αποτυγχάνεις! Δεν είσαι αρκετά επίμονος ή μήπως υπάρχει μια πιο επιστημονική εξήγηση για το φαινόμενο αυτό.



Σύμφωνα με το διαιτολόγο, Jaime Mass, η συγκεκριμένη μέρα είναι η πιο δύσκολη της εβδομάδας για να ξεκινήσεις και να διατηρήσεις μία δίαιτα. Έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο Ευρωπαϊκό Ημερολόγιο της Κλινικής Διατροφής, αποκάλυψε το βασικό διατροφικό μοτίβο που ακολουθούν οι περισσότεροι από εμάς: Έχουμε την τάση να τρώμε το περισσότερο κρέας το Σαββατοκύριακο, τους περισσότερους υδατάνθρακες και αλκοόλ την Παρασκευή και το Σάββατο και τη μεγαλύτερη ποσότητα θερμίδων την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κυριακή. Δεν μπορούμε να πούμε πως τα αποτελέσματα αυτά μας εντυπωσιάζουν.

Ακριβώς όμως αυτές οι συνήθειες είναι που σε οδηγούν στην

αποτυχία. “Η γνωστή σε όλους μας φράση “θα ξεκινήσω από Δευτέρα” είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη. Εμπεριέχει τη νοοτροπία όλα ή τίποτα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε λάθος διατροφικές επιλογές”, εξηγεί ο Mass. Με το που ενδώσεις, αισθάνεσαι ότι όλοι οι κόποι σου έχουν πάει χαμένοι και πριν καν το καταλάβεις έχεις αρχίσει να τρως ακόμη πιο ανθυγιεινά από πριν.



Επίσης, το γεγονός ότι ενδίδεις σε λαχταριστό φαγητό όλο το Σαββατοκύριακο δυσκολεύει την κατάσταση. Ειδικά εάν μέσα σε αυτές τις μέρες [έχεις ξενυχτίσει](#), δεν έχεις κοιμηθεί καλά και έχεις καταναλώσει πολύ αλκοόλ, το μόνο που πρόκειται να αποζητά ο οργανισμός σου τη Δευτέρα είναι λιπαρά φαγητά και “κακούς” υδατάνθρακες.

Προκειμένου να ξεπεράσεις τα εμπόδια αυτά, ο διαιτολόγος συμβουλεύει να “θυμάσαι ότι προσπαθείς να γίνεις υγιής για ολόκληρη τη ζωή σου και όχι για πέντε μόνο μέρες”. Το μυστικό είναι να καταλάβεις πως μπορείς να αλλάξεις νοοτροπία και τον τρόπο που βλέπεις το φαγητό όποια μέρα της εβδομάδας και να

αποφασίσεις. Δεν είναι ανάγκη να είναι Δευτέρα!

<http://www.olivemagazine.gr/%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%BD%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%BF%CE%B9-%CE%B4%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%AD/>