



Τα Χριστούγεννα είναι μια αγχωτική περίοδος για όσους θέλουν να ακολουθήσουν μια δίαιτα και να χάσουν κιλά, οπότε σας δίνουμε 10 συμβουλές για να τα καταφέρετε ...

**1) Συνεχίστε να γυμνάζεστε!**

Μόνο και μόνο επειδή είναι εορταστική περίοδος, δεν σημαίνει ότι πρέπει να διακόψετε και τις όποιες δραστηριότητες σας. Μπορείτε να κάνετε μια βόλτα με τα πόδια, να τρέξετε ή να κάνετε ορισμένες ασκήσεις στο σπίτι ή στο γυμναστήριο. Το να συμμετάσχετε σε μια ομάδα γυμναστικής είναι ένας εξίσου πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση! Ακόμα και αν φάτε λίγο παραπάνω τα Χριστούγεννα, προσπαθείστε τουλάχιστον να μην παραμελήσετε τον εαυτό σας!

**2) Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση τροφής!**

Είναι η εορταστική περίοδος, το γνωρίζουμε! Αλλά η υπερβολική κατανάλωση τροφής ποτέ δεν αφήνει κάποιο ευχάριστο αίσθημα και αν γίνει αρκετές φορές μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους. Αρχικά, αποφύγετε να σερβίρετε μεγάλη ποσότητα φαγητού στο πιάτο σας και αφού φάτε και κοιτάζετε ξανά προς τον μπουφέ με τα φαγητά ή τα γλυκά, απλά πείτε στον εαυτό σας: "Θα περιμένω άλλα 20 λεπτά και αν εξακολουθώ να θέλω να φάω κάτι ακόμα, θα το έχω τότε". Κατά πάσα πιθανότητα, οι πόθοι σας θα εξασθενήσουν καθώς το σώμα σας έχει αρκετό χρόνο για να αισθανθεί πλήρης και ικανοποιημένο.

**3) Τρώτε αρκετά λαχανικά!**

Προσπαθήστε να γεμίζετε τα μισά πιάτα σας με διάφορα βραστά ή ψητά λαχανικά ή σαλάτα. Τα λαχανικά προκαλούν κορεσμό, είναι χαμηλά σε θερμίδες, γεμάτα από θρεπτικά συστατικά και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

**4) Μην τρώτε σε γρήγορους ρυθμούς!**

Μην καταναλώνετε το γεύμα σας πολύ γρήγορα διότι μπορεί να προκληθεί υπερφαγία. Μασήστε το φαγητό σας, απολαύστε το και πάρτε το χρόνο σας. Το σώμα σας χρειάζεται χρόνο για να χωνέψει και να αισθανθεί ικανοποιημένο.

**5) Καταναλώστε αλκοόλ αλλά με μέτρο.**

Σίγουρα τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος με πολλές κοινωνικές υποχρεώσεις οι οποίες συνήθως περιλαμβάνουν και αλκοόλ. Εάν απολαμβάνετε ένα ποτήρι κρασί ή μια μπύρα, συνεχίστε. Πρέπει όμως να γνωρίζετε ότι το αλκοόλ είναι υψηλό σε θερμίδες (παρόμοιο με το λίπος), οπότε αν επιλέξετε να πιείτε, πρέπει να το μετριάσετε ειδικά όταν δεν γίνονται - οι ιδανικότερες επιλογές στο κομμάτι του φαγητού.

**6) Πιείτε περισσότερο νερό.**

Το νερό σας κρατάει ενυδατωμένους και βοηθάει στην καλή λειτουργία του

σώματος αλλά και των μηχανισμών πέψης του οργανισμού σας. Συχνά όταν αισθάνεστε πείνα, μπορεί να είστε αφυδατωμένοι και απλά να χρειάζεστε ένα ποτήρι νερό.

7) Αποφύγετε το πολύ αλάτι.

Μετριασμένη ποσότητα αλατιού είναι απαραίτητη, αλλά η υπερβολική πρόσληψη αλατιού θα σας κάνει να καταναλώσετε περισσότερο από το ποτό που πίνετε (κάτι που είναι κακό εάν είναι ζαχαρούχο ή αλκοολικό) ενώ μπορεί να προκληθεί και κατακράτηση υγρών. Υπάρχει μια υποσυνείδητη τάση να καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα από ένα φαγητό εάν αυτό είναι αλμυρό, οπότε χρειάζεται σύνεση και μέτρο.

8) Προσπαθήστε να είστε επιλεκτικοί με επιδόρπια και γλυκά.

Όλοι γνωρίζουμε ότι τόσο τα Χριστουγεννιάτικα κέικ όσο και τα γλυκά είναι αρκετά υψηλά σε θερμίδες, οπότε καλό είναι να είστε επιλεκτικοί. Εάν επιλέξετε να απολαύσετε κάποιο, μετριάστε τη ποσότητα. Εάν ξέρετε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τη ποσότητα, κόψτε ένα μικρότερο κομμάτι, φάτε το αργά και απολαύστε τη γεύση.

9) Μην αφήσετε τα Χριστούγεννα να διαρκέσουν ένα μήνα!

Συχνά κατά τις εορταστικές περιόδους οι άνθρωποι μπορούν να "σβήσουν" και να διαγράψουν τις καλές και συνάμα υγιεινές συνήθειες τους. Απολαύστε τα Χριστούγεννα και το Νέο Έτος, αλλά μην το αφήσετε να τρέξει μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου! Μερικές εορταστικές ημέρες δεν θα σας κάνουν κακό, αλλά μερικές εβδομάδες σίγουρα. Ελέγξτε την πρόσληψη τροφής και τις επιλογές σας για μην καλωσορίσετε τον Φεβρουάριο με έξτρα κιλά τα οποία απαιτούν και την ανάλογη προσπάθεια για να χαθούν.

10) Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε!

Αφιερώνετε χρόνο για να χαλαρώσετε κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου. Υποτίθεται ότι τα Χριστούγεννα είναι ένα ευχάριστο διάλειμμα και όχι ένα επιπλέον άγχος. Απολαύστε τον ελεύθερο χρόνο σας με την οικογένεια και τους φίλους σας, διαβάστε, πηγαίνετε μια βόλτα και περάστε λίγο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Ο ύπνος επίσης είναι εξαιρετικά σημαντικός και οι έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη ύπνου μπορεί να τείνει να κάνει τους ανθρώπους να τρώνε περισσότερο και να κερδίζουν βάρος. Ελάχιστες ώρες ύπνου είναι οι επτά!

Νίκος Θεοδωράκης

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc

Διευθυντής Διαιτολογικής Μονάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Χανιά

Μέλος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

theodorakis @ logodiatrofis.g