



Για μια ισορροπημένη διατροφή και ένα υγιές σωματικό βάρος

Είναι καλό να θυμάστε ότι για την απώλεια βάρους, δεν υπάρχουν μυστικά ή μαγικά φίλτρα! Οτιδήποτε υπόσχεται θεαματική απώλεια κιλών σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα δεν είναι απαραίτητα ελεγμένο ή ασφαλές, ούτε και αποτελεσματικό από μόνο του. Η καλύτερη προσέγγιση είναι η **αλλαγή τρόπου ζωής** μέσα από ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο σε συνδυασμό με τακτική σωματική άσκηση. Κάποιες βασικές κινήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι ακόλουθες:

1. **Εντάξτε το πρωινό στην καθημερινή σας διατροφή.** Είναι το βασικότερο γεύμα για να ξεκινήσει δυναμικά η ημέρα αλλά και ο μεταβολισμός σας!
2. **Τοποθετήστε τα γεύματά σας ανά 3-4 ώρες μέσα στην ημέρα.** Με αυτόν τον τρόπο τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα βρίσκονται σε ισορροπία ώστε να αποφύγετε υπογλυκαιμίες καιτσιμπολογήματα.
3. **Στοχεύστε σε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως,** που έχουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία - ιδανικές ευκαιρίες αποτελούν το δεκατιανό και απογευματινό σνακ.
4. Καταναλώστε κόκκινο κρέας μια φορά την εβδομάδα και **επιλέξτε εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης** τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας, όπως ψάρια και κοτόπουλο αλλά και όσπρια.
5. Είναι καλό να **περιορίσετε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών** αφαιρώντας το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο, προτιμήστε ελαφριά γαλακτοκομικά προϊόντα.
6. Φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωσή σας **με 8 έως 10 ποτήρια νερό ημερησίως.**
7. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ ταλαιπωρεί το συκώτι, αφυδατώνει και προσδίδει πολλές παραπάνω θερμίδες. Καταναλώνετε 2-3 ποτά την εβδομάδα.
8. **Μπορείτε να απολαύσετε μια μικρή ποσότητα γλυκού** 1-2 φορές την εβδομάδα, δίχως να ανησυχείτε για το βάρος σας, **ΟΤΑΝ βέβαια περάσουμε στην συντήρηση.**
9. Μη χάνετε τα ενδιάμεσα σνακ και επιλέξτε φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων.
10. **Καταναλώνετε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.**
11. Στο μαγείρεμα χρησιμοποιήστε μόνο ελαιόλαδο.
12. Μειώστε τη ζάχαρη. Αποφύγετε σοκολάτες, γλυκά και αναψυκτικά που σας προσδίδουν μόνο θερμίδες. Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με φυσικά γλυκαντικά (π.χ. στέβια) στα ροφήματά σας.
13. Μειώστε την προσθήκη ωμού αλατιού στο φαγητό και στη σαλάτα.
14. Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών. Προτιμάτε πάντα ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και καστανό ρύζι και τρώτε άφθονα φρούτα, λαχανικά και όσπρια.
15. Προσέξτε τις μερίδες των γευμάτων.

**Να θυμάστε ότι τίποτα δεν παχαίνει, παρά μόνο η υπερβολή.
Μπορείτε λοιπόν να φάτε απ' όλα αλλά με μέτρο.**



Τ.Ε.Β.Α.
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επισιτιστικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΙΣΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ
Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ/FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής
Βοήθειας προς τους
Απόρους

Βάλτε πρόγραμμα



Θέστε υγιείς και ρεαλιστικούς στόχους: 1/2 με 1 κιλό είναι η συνιστώμενη εβδομαδιαία απώλεια βάρους - ομοίως και στην πρόσληψη βάρους.



Στραφείτε σε **ποιοτικές θερμίδες** από σπιτικό μαγειρευτό φαγητό αντί για αλόγιστη κατανάλωση junk food, για να αυξήσετε την μυϊκή σας μάζα σε συνδυασμό με κατάλληλη άσκηση.



Επιλέξτε την μορφή άσκησης που σας αρέσει και σας ταιριάζει για 150 λεπτά την εβδομάδα: τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, γυμναστήριο, κάποιο άθλημα, yoga, pilates, πολεμικές τέχνες, απλό περπάτημα στη φύση, τρέξιμο με τα παιδιά.



Ο επαρκής ποιοτικός ύπνος και η διαχείριση του άγχους, σας βοηθούν να ελέγξετε καλύτερα τις επιθυμίες σας στο φαγητό και να ρυθμίσετε το μεταβολισμό σας.



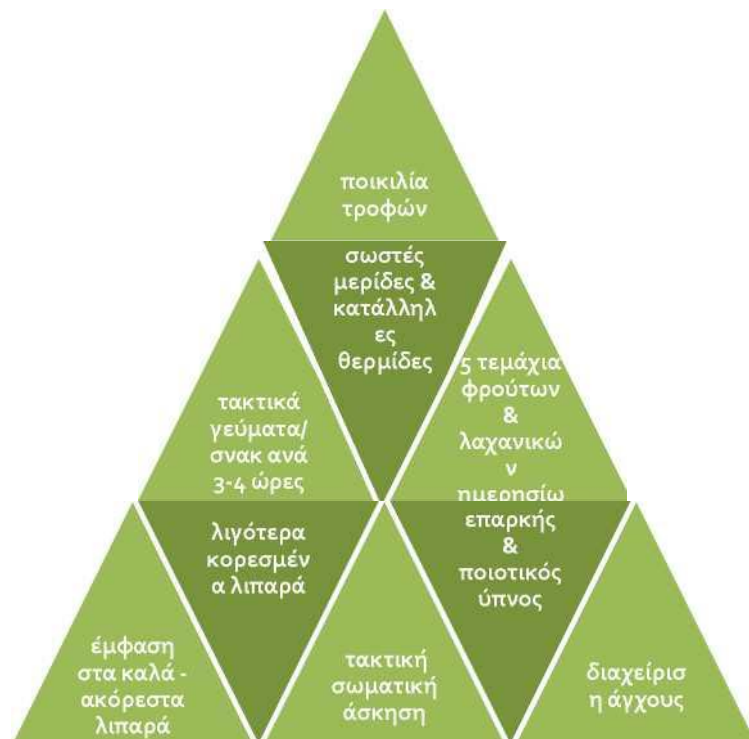
Ο πτυχιούχος διαιτολόγος-διατροφολόγος είναι **ο βασικός σας σύμμαχος** στην επίτευξη του οποιουδήποτε διατροφικού στόχου για καλή υγεία και ωραία εμφάνιση.

Αν βγεις

Κρίσιμο σημείο σε μια προσπάθεια απώλειας βάρους. Γιατί όσο είσαι σπíti ελέγχεις και το φαγητό σου.

Τι γίνεται όμως αν βγεις έξω; Για όλα υπάρχει λύση:

- Σε περίπτωση εξόδου προτίμησε **ψητό κοτόπουλο ή ψάρι ή άπαχο κρέας** με απεριόριστη σαλάτα. Απόφυγε τηγανητούς μεζέδες, πίτες και φαγητά με πολλές σάλτσες.
- **Ζήτησε τη σαλάτα σου να στη φέρουν στεγνή χωρίς λάδι, λεμόνι ή ξύδι.** Έτσι θα έχεις τη δυνατότητα να ελέγξεις μόνη σου την ποσότητα ελαιόλαδου και αλατιού που θα βάλεις με βάση των κανόνα των 2 κ.σ.



Τ.ε.β.α.
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επισιτιστικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΗΣΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΑΡΧΗ ΤΟΥ
Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ/FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής
Βοήθειας προς τους
Απόρους