

Tips for *Merry Christmas!*



Nutri Harmony
eat well live well





Ονομάζομαι
Λουκία
Δραγανιδάκη,
είμαι Διαιτολόγος
Διατροφολόγος.

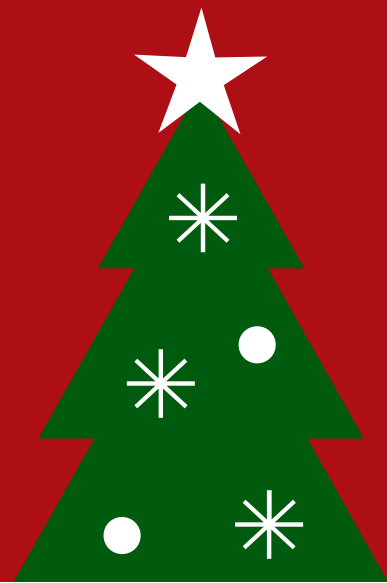
Μέσα απο αυτό
τον οδηγό θα σου
δώσω συμβουλές
για να περάσεις
ευχάριστα και
υγιεινά την
περίοδο των
εορτών.

Διαιτολογικό γραφείο
Nutri Harmony

Θέμελη 2, Αθήνα
210 88 39 515

www.nutriharmony.gr
info@nutriharmony.gr

 @nutriharmony.gr
 @nutri.harmony



Τι σημαίνει η περίοδος των εορτών;



Για τους περισσότερους σημαίνει μία παύση από τις διατροφικές τους συνήθειες έως τον Ιανουάριο. Με άμεσο στόχο τον Ιανουάριο που να ξεκινήσουν πάλι να έχουν μείωση δύο με τρία κιλά.

Πώς θα σου φαινόταν φέτος να έκανες την αλλαγή; Δεν εννοώ να στερηθείς τα εορταστικά πιάτα και γλυκά, κανείς δεν το θέλει αυτό!



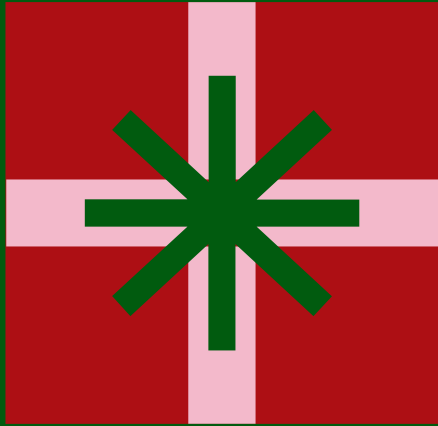
Θέλω απλά να σκεφτείς πόση απόλαυση σου δίνει το τέταρτο μελομακάρονο στη σειρά; Νιώθεις την ίδια απόλαυση όπως ένιωθες και στο πρώτο;



Νο 1 Γλυκά



Nutri Harmony
eat well live well



Φυσικά και μπορείς να γευτείς τα γλυκά των Χριστουγέννων. Αυτό που σου προτείνω είναι να διαλέξεις το αγαπημένο σου γλυκό και όχι να τρως λίγο από όλα.

Πως να το απολαύσεις :

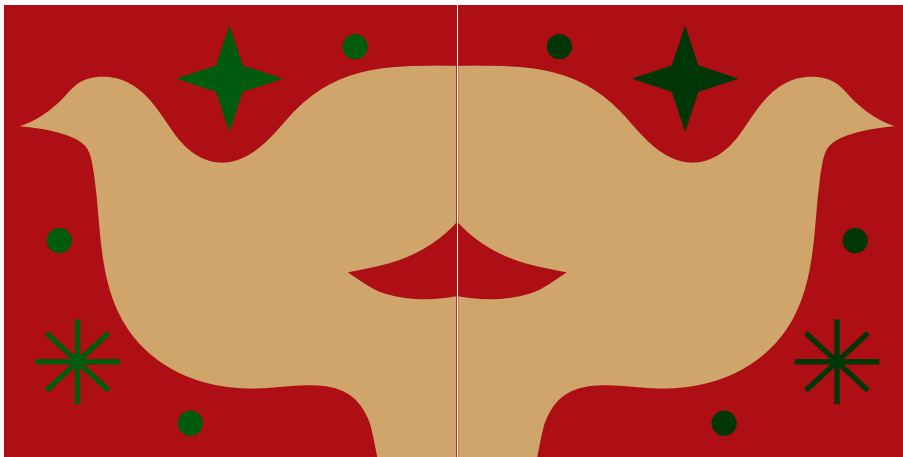
- Μύρισε το
- Εστίασε την προσοχή σου στο γλυκό που έχεις μπροστά σου
- Δώσε την προσοχή σου στην πρώτη μπουκιά και στην επίγευση που σου αφήνει
- Απόλαυσέ το!
- Χωρίς ενοχές!



Νο 2 Λιχουδιές στο σπίτι

Τι γίνεται με τις λιχουδιές
στο σπίτι;

Να θυμάσαι ότι όσες
περισσότερες λιχουδιές έχεις
στο σπίτι, τόσες
περισσότερες πιθανότητες
υπάρχουν να τις δοκιμάσεις!



Ο φετινός στόχος είναι να είσαι επιλεκτικός-ή, όχι να στερείσαι.

Επέλεξε λοιπόν ένα από όλα που θα ήθελες να υπάρχει στο σπίτι και τοποθέτησε το σε σημείο όπου δεν θα το βλέπεις κάθε φορά που περνάς.



Nutri Harmony
eat well live well

*"Σε περίπτωση που θέλεις να στολίσεις
μία όμορφη πιατέλα με μελομακάρονα
και κουραμπιέδες επέλεξε μία πιο μικρή
ώστε να χωράει λιγότερα κομμάτια!"*

Νο 3 Ενυδάτωση



Πίνε νερό ή αφεψήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το ίδιο ισχύει και για την ταυτόχρονη κατανάλωση καφεΐνης ή αλκοόλ.

Νο 4 Φυσική Δραστηριότητα

Δεν χρειάζεται να βάλεις παύση στη φυσική σου δραστηριότητα λόγω εορτών.

Ίσα-ίσα που θα σε βοηθήσει να βρεις λίγο παραπάνω χρόνο για περπάτημα μέσα στη μέρα.

extra tips

Πήγαινε για περπάτημα μετά το γεύμα.
Κάνε Τα ψώνια σου με τα πόδια και όχι με το αμάξι.



Nutri Harmony
eat well live well

Νο 5 Στο γιορτινό τραπέζι

Φρόντισε να έχεις φάει ένα καλό πρωινό.

Μόλις καθίσεις στο τραπέζι ρίξε μία καλή ματιά με όλα τα φαγητά που υπάρχουν.

Στη συνέχεια γέμισε το πιάτο σου με αυτά που πραγματικά θέλεις να δοκιμάσεις και σου αρέσουν.

extra tips

Στόχος δεν είναι να δοκιμάσεις περισσότερα φαγητά τα οποία δεν σε ικανοποιούν, αλλά να δοκιμάσεις συνειδητά φαγητά που πραγματικά θα απολαύσεις.

Να θυμάσαι πάντα πως γεμίζεις το πιάτο σου:

Το μισό πιάτο γέμισε το με σαλάτα.

Στο υπόλοιπο μισό βάλε:

στο 1/4 την πρωτεΐνη (κρέας/ψάρι)

που θέλεις να καταναλώσεις

στο υπόλοιπο 1/4 τα συνοδευτικά

(ρύζι, πατάτες, μακαρόνια).



Nutri Harmony
eat well live well

Με αυτό τον τρόπο έχεις ένα θρεπτικό και ισορροπημένο γεύμα σε ποσότητες που δεν θα σου προκαλέσει αύξηση του λίπους.

Νο 6 Όχι στο άσπρο - μαύρο



Nutri Harmony
eat well live well

“

Έλα μωρέ ένα ακόμα τι πειράζει;
Σιγά βρε θα ασχοληθώ από Ιανουάριο πάλι.

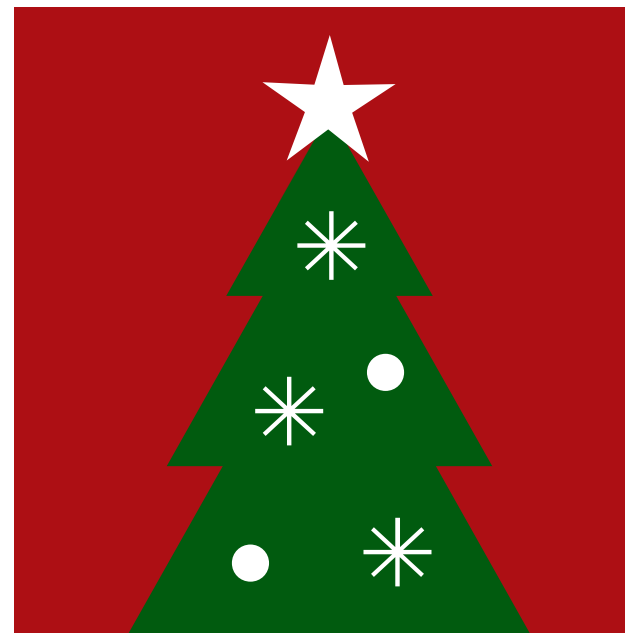
”

Σου θυμίζουν κάτι παραπάνω φράσεις;

Το Δεκέμβριο το πρόγραμμά μας αλλάζει παρ' όλα αυτά μπορείς να πετύχεις τους μισούς στόχους από όσους πετυχαίνεις τους υπόλοιπους 11 μήνες.

Αντί για 5 γεύματα μέσα στη μέρα μπορείς να κάνεις 3.

Αντί για τρεις ώρες προπόνηση την εβδομάδα μπορείς να κάνεις μία.



Αντί να φας πέντε μελομακάρονα ή κουραμπιέδες μονομιάς μπορείς να φας μόνο ένα και να το απολαύσεις πραγματικά.

Αντί να στερήσεις τα φρούτα από τον οργανισμό σου για να τα αντικαταστήσεις με κάποιο γλυκό μπορείς να καταναλώσεις πρώτα το φρούτο και μετά το γλυκό.

Αντί να μείνεις νηστικός-ή επειδή χθες έφαγες ή ήπιες πάρα πολύ συνέχισε το πρόγραμμά σου κανονικά την επόμενη μέρα.

Αντί να μείνεις νηστικός-ή επειδή έφαγες πολύ στο προηγούμενο γεύμα και δεν νιώθεις ότι πεινάς, κατανάλωσε έστω ένα κομμάτι τυρί ή λίγους ξηρούς καρπούς.

Επίλογος



Αν αλλάξεις μία-δύο μέρες τις καθημερινές σου συνήθειες στη διατροφή ή στην άσκηση δεν επηρεάζεται η προσπάθεια που έκανες όλο το χρόνο!

Σε αυτές τις γιορτές θέλω να κάνεις την αλλαγή!

Βάλε ως στόχο να επιλέξεις συνειδητά αυτά που πραγματικά θέλεις να καταναλώσεις και να τα απολαύσεις με όλες σου τις αισθήσεις χωρίς ενοχές!

Σου εύχομαι καλές γιορτές με χαμόγελα και υγεία!



Nutri Harmony
eat well live well

