



ΧMAS EBOOK

**ΜΙΚΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ
ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ**

www.joannagourgouleti.gr



JOANNA GOURGOULETI



Στόχος του συγκεκριμένου e-book είναι να σας προσφέρει τα εφόδια και τα εργαλεία που χρειάζεστε για να αντεπεξέλθετε διατροφικά στην περίοδο των Χριστουγέννων.

Τα Χριστούγεννα αποτελούν για πολλούς, ένα διάστημα ξεγνοιασιάς και ξεκούρασης, με πολλαπλές συναντήσεις (προ covid) με συγγενείς και φίλους όπου η κατανάλωση φαγητού και ποτού, κυριαρχεί. Το διάστημα αυτό, ο μέσος όρος αύξησης σωματικού βάρους, σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, δεν ξεπερνά το 0.8-1kg! Αύξηση όχι ιδιαίτερα μεγάλη



**Το πρώτο βήμα για την καλύτερη
αντιμετώπιση των πειρασμών του
Χριστουγεννιάτικου τραπέζιού
είναι σημαντικό να γίνει πολύ
νωρίτερα.**



**Υιοθετούμε λοιπόν υγιεινές
διατροφικές συνήθειες και
ένα υγιεινό τρόπο ζωής
μακροπρόθεσμα!**



ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ "ΣΩΣΤΟ" ΠΙΑΤΟ



Η διάμετρος των πιάτων τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί από τα 25 στα 30 εκατοστά, γεγονός που έχει οδηγήσει σε αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης έως και 56%

ΤΟ "ΣΩΣΤΟ" ΠΙΑΤΟ



Το μισό πιάτο το γεμίζουμε με σαλάτα.
Τα άλλο μισό το χωρίζουμε ξανά στη μέση:
στο 1ο μισό γεμίζει με τροφές πλούσιες σε
πρωτεΐνη (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, τυρί,
αβγό), με προτίμηση όσες έχουν χαμηλά
λιπαρά,
το 2ο μισό κρατήστε το για τους
υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, πατάτες,
μακαρόνια κλπ), με προτίμηση στα ολικής
άλεσης και χωρίς λιπαρές σάλτσες.

ΤΙ ΘΑ ΠΙΟΥΜΕ;



Εκτός από το φαγητό, κατά τη διάρκεια του εορταστικού τραπεζιού, συνήθως κάπου εκεί γύρω είναι και τα αλκοολούχα ποτά.

Στο 1gr αλκοόλ περιέχονται 7kcal όταν στο 1gr λίπους περιέχονται 9kcal.

Αν τώρα λατρεύεις το αλκοόλ, τότε μάλλον θα δυσκολευτείς λίγο περισσότερο στον έλεγχο του σωματικού σας βάρους κατά τη διάρκεια των εορτών.

ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΩ;



Ανεξάρτητα με το εάν ο στόχος που έχουμε θέσει για το διάστημα των Χριστουγέννων είναι η διατήρηση ή η μείωση του σωματικού σας βάρους, το μυστικό βρίσκεται στο «ενεργειακό ισοζύγιο».



Ενεργειακό Ισοζύγιο

θερμίδες που προσλαμβάνω



θερμίδες που καίω





Τι να προσέξω...



Μέσα στις γιορτές το ζύγισμα μία φορά την εβδομάδα ενδεχομένως και να χρησιμεύσει στο να ανακαλύψεις πόσο κοντά ή μακριά βρίσκεσαι από τους στόχους σου (συντήρηση ή απώλεια κιλών).



Η καταγραφή το τι καταναλώνουμε δίνουν την ακριβή αίσθηση και γνώση στο τι καταναλώσαμε (π.χ. πόσα ποτήρια αλκοόλ ή πόσα γλυκά καταναλώνεις σε μία μέρα), αποκτώντας τον έλεγχο για την ισορροπία την επόμενη μέρα.



Τι να κρατήσω...



Οι μέρες των εορτών είναι ημέρες χαράς και χαλάρωσης.



Είναι λογικό λοιπόν η «χαλάρωση» αυτή να είναι και διατροφική.



Για το λόγο αυτό μην αφήσετε χώρο για τύψεις, ενοχές, απαγορευμένα τρόφιμα και υπολογισμός θερμίδων τις μέρες αυτές. Αντίθετα, εστιάστε σε μικρά βήματα, ώστε να απολαύσετε τις μέρες αυτές παραμένοντας κοντά στους διατροφικούς σας στόχους.

Count memories
NOT calories



ΚΑΛΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

