

Summer eating without guilt

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ



JOANNA GOURGOULETI



JOANNA GOURGOULETI

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

- Το καλοκαίρι και η πίεση για το «τέλειο σώμα»
- Γιατί αξίζει να φας χωρίς ενοχές
- Ο στόχος του ebook

♦ Κεφάλαιο 1: Καλοκαίρι και Συναισθηματική Διατροφή

- Πώς επηρεάζει το καλοκαίρι τη σχέση μας με το φαγητό
- Συναισθηματική πείνα vs φυσική πείνα
- Αναγνώριση μοτίβων και triggers

♦ Κεφάλαιο 2: Ενσυνείδητη Διατροφή στην Πράξη

- Τι σημαίνει "τρώω ενσυνείδητα"
- Πρακτικές τεχνικές: π.χ. φαγητό χωρίς περισπασμούς, αξιολόγηση πείνας/κορεσμού
- Πώς να απολαμβάνεις χωρίς να υπερκαταναλώνεις

♦ Κεφάλαιο 3: Οι Διατροφικές «Ενοχές» του Καλοκαιριού

- Παγωτά, cocktails και άλλοι "φόβοι"
- Πώς να τα εντάξεις χωρίς περιορισμούς
- Ανατροπή του all-or-nothing τρόπου σκέψης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

♦ **Κεφάλαιο 4: Σώμα στην Παραλία – Σώμα στην Πραγματική Ζωή**

- Σωματική εικόνα και social media
- Τι σημαίνει να νιώθεις καλά χωρίς να αλλάξεις το σώμα σου
- Ασκήσεις αυτοσυμπόνιας και αποδοχής\

♦ **Κεφάλαιο 5: Καλοκαιρινές Ιδέες για Ευέλικτη Διατροφή**

- Ιδέες για απλά γεύματα και σνακ
- Χρήσιμα tips για διακοπές, παραλία και εκδρομές
- Υπενθυμίσεις αυτοφροντίδας



Εισαγωγή

Το καλοκαίρι συχνά συνοδεύεται από πίεση για "καλύτερη εμφάνιση", "δίαιτες express" και μια γενική αίσθηση ότι το φαγητό πρέπει να ελέγχεται περισσότερο.

Όμως, το καλοκαίρι είναι εποχή απόλαυσης, χαλάρωσης και ελευθερίας – και το φαγητό μπορεί να είναι μέρος αυτής της εμπειρίας χωρίς ενοχές.

Αυτό το ebook δημιουργήθηκε για να σε βοηθήσει να απολαύσεις το φαγητό σου με ηρεμία και σύνδεση με το σώμα σου. Δεν χρειάζεσαι περιορισμούς για να φροντίσεις τον εαυτό σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

01



Καλοκαίρι και Συναισθηματική Διατροφή

Το καλοκαίρι μπορεί να πυροδοτήσει διάφορα συναισθήματα: από την ανυπομονησία για ξεκούραση μέχρι την πίεση για το «summer body» (spoiler alert: you already have a summer body).

Αυτά τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφική σου συμπεριφορά.

- Συναισθηματική πείνα: Προκύπτει από ανάγκες που δεν σχετίζονται με τη φυσική πείνα – π.χ. ανία, στρες, μοναξιά.
- Φυσική πείνα: Εμφανίζεται σταδιακά, συνοδεύεται από σωματικά σημάδια και ικανοποιείται με σχεδόν οποιοδήποτε φαγητό.

👉 Μπορείς να καταγράψεις τι νιώθεις πριν και μετά το φαγητό για να αρχίσεις να παρατηρείς τα μοτίβα σου.





**ENJOY THE
SUMMER**



JOANNA GOURGOULET