

5 έξυπνα tips για τη βελτίωση της διατροφικής μας συμπεριφοράς

01

Οργανώνουμε τα γεύματα και τα σνακ μας

Προγραμματίζουμε τα γεύματα που θα μαγειρέψουμε μέσα στην εβδομάδα. Διαχωρίζουμε τα σνακ σε μερίδες (π.χ. μια χούφτα ξηροί καρποί σε σακουλάκια) και βάζουμε σε πιάτο ό,τι τρώμε ώστε να είναι ξεκάθαρο τι καταναλώνουμε. Ετοιμάζουμε υγιεινές επιλογές όπως το να έχουμε πλυμένα φρούτα και λαχανικά σε ορατό σημείο.



Τιμάμε την πείνα μας

Καλό είναι να καταναλώνουμε κάτι όταν πεινάμε και όχι επειδή βρέθηκε μπροστά μας. Και τότε δηλαδή είναι καλό να τρώμε; Όταν η πείνα μας είναι μέτρια και όχι έντονη, στην οποία νιώθουμε χαμηλή ενέργεια ή ένα άδειασμα στο στομάχι. Δεν αγνοούμε τα σημάδια πείνας (π.χ. θα φάω τσίχλα για να ξεχαστώ), γιατί θα είναι πολύ πιο δύσκολο να ελέγξουμε αυτό που θα καταναλώσουμε μετά και θα πέσουμε στην παγίδα της υπερφαγίας.



02

Διαχωρίζουμε τη βιολογική από τη συναισθηματική πείνα

Μπορούμε! Στη συναισθηματική πείνα βλέπουμε κάτι και θέλουμε να το καταναλώσουμε τώρα (λόγω άγχους, στεναχώριας, ανίας κτλ.), ενώ η βιολογική πείνα έρχεται σταδιακά κάποιες ώρες μετά το φαγητό. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν αισθανόμαστε ότι θέλουμε συνεχώς να τρώμε; Απασχολούμαστε με κάτι άλλο, ευχάριστο, εμπνευστικό, χαλαρωτικό όπως η μουσική, η συζήτηση, το διάβασμα, μια εκπομπή ή και μια χειροτεχνία.



03

Σταματάμε να τρώμε όταν νιώθουμε ευχάριστα χορτάτοι

Ανεξάρτητα από την ποσότητα στο πιάτο μας! Σίγουρα δεν είναι και εύκολο. Μπορούμε στη μέση του γεύματός μας να αναρωτηθούμε πόσο πεινασμένοι νιώθουμε, εάν είμαστε ευχάριστα χορτάτοι ή εάν νιώθουμε πλήρεις. Όταν σταματάμε να τρώμε ενώ είμαστε ευχάριστα χορτάτοι, θα νιώθουμε ότι πήραμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε από το γεύμα μας, χωρίς αυτό να μας «επιβαρύνει». Μην ξεχνάμε ότι τώρα οι ανάγκες μας είναι μικρότερες γιατί κινούμαστε λιγότερο, άρα το σώμα μας χρειάζεται λιγότερο φαγητό.



04

05

Απολαμβάνουμε αυτό που τρώμε

Κάθε γεύμα είναι πιο νόστιμο όταν συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις μας. Προσπαθούμε να τρώμε αργά, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να γευτούμε και να απολαύσουμε το φαγητό στο έπακρο. Επίσης, δίνουμε χρόνο στον εγκέφαλο να προλάβει το στομάχι μας. Βασική προϋπόθεση όμως για να παίρνουμε όλη την απόλαυση από το φαγητό μας, είναι να καταναλώσουμε κάτι την ώρα που το σώμα μας το ζητά και να τρώμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε!

