



# Διαχείριση βάρους & Διατροφή Τι κάνουμε όσο μένουμε σπίτι;

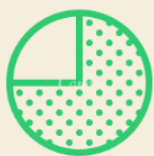


## ΔΕΝ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Είναι ευκαιρία να ψάξουμε και να δοκιμάσουμε νέες ευφάνταστες συνταγές ή να μαγειρεύουμε συχνότερα το αγαπημένο μας υγιεινό φαγητό

## ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑ

Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας δίνοντας έμφαση σε υγιεινά τρόφιμα όπως φρούτα & λαχανικά



## ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ

Ακόμα και τα πιο θρεπτικά φαγητά μπορεί να οδηγήσουν σε πρόσληψη βάρους αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες

## ΤΡΩΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

Είναι ιδανική ευκαιρία να τρώει η οικογένεια μαζί. Ακόμη και όσοι είναι μόνοι μπορούν μέσω διαδικτύου να έχουν απέναντί τους ένα φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο



## ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να συμμετέχουν στο μαγείρεμα, ώστε να απασχοληθούν & συγχρόνως να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες

## ΚΑΝΟΥΜΕ ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΨΩΝΙΑ

Οργανώνουμε τις περιορισμένες εξόδους μας για ψώνια με μία λίστα προκειμένου να αποφύγουμε στο τέλος να καταλήξουμε με τρόφιμα που δε συνιστούν υγιεινές επιλογές



## ΑΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ

Μειώνουμε το χρόνο θέασης τηλεόρασης & χρήσης κινητού. Γεμίζουμε τη μέρα μας με δραστηριότητες: Διαβάζουμε ένα βιβλίο, παίζουμε επιτραπέζια, κάνουμε γυμναστική εντός σπιτιού ή εκτός (σύμφωνα με τις οδηγίες), ακούμε ή παίζουμε μουσική, επισκεπτόμαστε ένα μουσείο «εικονικά»

## ΖΥΓΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ

Αυτό θα μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε αντικειμενικά το βάρος μας. Δεν απογοητευόμαστε αν δεν έχουμε καταφέρει το στόχο μας



Με καλή διάθεση, προγραμματισμό & αισιοδοξία, όχι μόνο μπορούμε να βγούμε νικητές στη μάχη με την επιδημία, αλλά επιπλέον στο τέλος της να έχουμε υιοθετήσει καλύτερες διατροφικές συνήθειες και ένα πιο υγιές βάρος