



βήματα και συμβουλές για ένα υγιές βάρος

Η παχυσαρκία δεν είναι πρόβλημα έλλειψης θέλησης ή εγκράτειας, ούτε μια ατομική επιλογή.

Είναι το αποτέλεσμα της συνέργειας πολλών παραγόντων...



Ως σύνθετο πρόβλημα, η παχυσαρκία δεν έχει μία εύκολη λύση. Χρειάζεται την κατάλληλη υποστήριξη από ειδικούς και μια οργανωμένη προσπάθεια για να φτάσουμε σε ένα υγιές βάρος.

Τι πρέπει να κάνω; | | |

Βήμα 1: Αξιολόγησε την ετοιμότητά σου για αλλαγή



Κάθε φορά που ετοιμάζεσαι να κάνεις κάποια αλλαγή, υπάρχουν λόγοι που σε ωθούν ή σε φρενάρουν από αυτή. Ζύγισε τα δικά σου κίνητρα και εμπόδια στην προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου.

Βήμα 2: Θέσε συγκεκριμένους και εφικτούς στόχους



Δεν χρειάζεται να βιαστείς να χάσεις πολλά κιλά γρήγορα και με επικίνδυνες μεθόδους ή ακραίες δίαιτες. Ένας επιθυμητός ρυθμός απώλειας είναι συνήθως 2 - 4 κιλά το μήνα.

Βήμα 3: Αναζήτησε βοήθεια στην προσπάθειά σου



Η στήριξη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος είναι σημαντική. Παράλληλα, ένας πτυχιούχος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να διαμορφώσετε μαζί το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής, σύμφωνα με τις ανάγκες, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις σου.

Βήμα 4: Κάνε μικρές αλλά σταθερές αλλαγές στον τρόπο που τρως και κινείσαι



Δεν χρειάζεται να πεινάσεις, ούτε να γίνεις πρωταθλητής. Μικρές καθημερινές αλλαγές μπορούν να έχουν σημαντικά και σταθερά αποτελέσματα! Πώς; Για παράδειγμα με:

- μείωση των μερίδων και των φαγητών με πολλές θερμίδες,
- μαγείρεμα στο σπίτι,
- περισσότερα λαχανικά και φρούτα στη διατροφή,
- καλύτερη οργάνωση των γευμάτων,
- περισσότερες ευκαιρίες για περπάτημα και κίνηση, κ.ά.

Βήμα 5: Παρακολούθησε την πρόοδό σου και αξιολόγησε την συνολική σου προσπάθεια



Παρακολούθησε συστηματικά την πορεία της προσπάθειάς σου. Μπορείς να το κάνεις με το ζύγισμα (π.χ. 1 φορά / εβδ. την ίδια ώρα), μετρώντας την περιφέρεια μέσης ή ελέγχοντας ποιοι στόχοι έχουν επιτευχθεί στο τέλος κάθε εβδομάδας. Παράλληλα, ένα ημερολόγιο καταγραφής των διατροφικών σου επιλογών θα σε βοηθήσει να παρακολουθείς την πορεία της προσπάθειάς σου.

Το παρόν έντυπο συντάχθηκε από μέλη της Ομάδας Ειδικών για τη Διαχείριση Βάρους του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) στο πλαίσιο δράσεων για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας που συνδιοργανώθηκαν με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).



Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας, 4 Μαρτίου 2020

Όλοι μαζί για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
Όλοι μαζί για ένα πιο υγιές μέλλον



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

www.hda.gr



Ομάδα Ειδικών
Διαχείρισης Βάρους



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.eody.gov.gr