

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΕΙΣ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΟΥ

Δώσε Γεύση στο Νερό σου

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.





Είμαι ο Πάρης

και μου αρέσει να σου δίνω πρακτικές λύσεις!

DIAITOLOGOS.COM

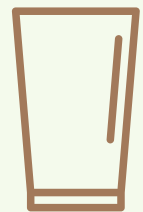
Επισκέψου την ιστοθέση μου για να ενημερωθείς με απλό και τεκμηριωμένο τρόπο, για ό,τι σε απασχολεί σχετικά με τη διατροφή!

[ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ](#)

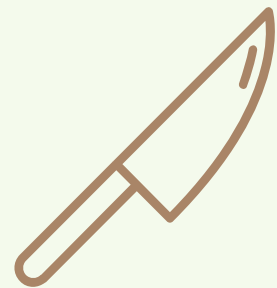
Διατροφική υποστήριξη, συμβουλευτική και σχεδιασμός διατροφικών πλάνων, με τη χρήση σύγχρονου διαιτολογικού εξοπλισμού στο γραφείο μου στο Παγκράτι..

Τι θα χρειαστείς

Πολύ εύκολη διαδικασία παρασκευής



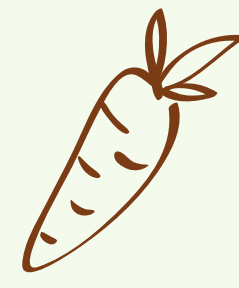
Νερό



Μαχαίρι



Φρούτα



Λαχανικά



Φυτά

Διατροφικές Πληροφορίες



Μείωση Σωματικού Βάρους

Βοηθάει στο φούσκωμα των φυτικών ινών στο στομάχι και το έντερο, με αποτέλεσμα τον καλύτερο κορεσμό!



Γαστρεντερικό Σύστημα

Αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου και βοηθάει τις φυτικές ίνες να διογκωθούν με αποτέλεσμα την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας!



Βελτίωση της Διάθεσης και Τόνωσης

Μελέτες έχουν δείξει πτώση της διάθεσης, μείωση της συγκέντρωσης και την εμφάνιση πονοκεφάλου σε ενήλικες με αφυδάτωση ακόμα και κατά 1%!



Ενυδάτωση

Το νερό, είτε με γεύση, είτε χωρίς, σε ενυδατώνει και η ενυδάτωση είναι ουσιώδης για την πνευματική και σωματική σου λειτουργία!



Νερό με Μέντα

Συνταγή

- Βράσε 2 ποτήρια νερό
- Σβήσε τη φωτιά και προσθέσε μια χούφτα κομμένα φύλλα μέντας στο νερό
- Σκέπασε το νερό για 5 λεπτά
- Αφαίρεσε τα φύλλα μέντας και καλή απόλαυση!



Γιατί να το καταναλώσεις

- Βελτίωση πεπτικών διαταραχών
- Ανακούφιση από πονοκέφαλο και ημικρανίες
- Ανακούφιση από κρυολογήματα και αλλεργίες, λόγω των αντιβακτηριακών, αντιϊκών, αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων της μέντας
- Ενέργεια
- Ανακούφιση από τις κράμπες της εμμήνου ρύσης
- Βελτίωση του ύπνου
- Σύμμαχος στη μείωση βάρους
- Βελτίωση της συγκέντρωσης





Νερό με Χαμομήλι

Συνταγή

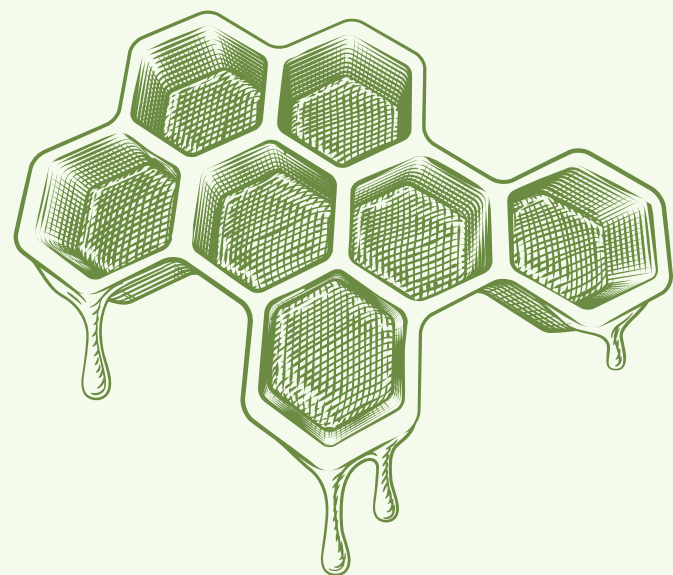
- Αποξηραίνεις τα άνθη του χαμομηλιού
- Βράζεις νερό
- Αφήνεις τα αποξηραμένα άνθη του χαμομηλιού στο ζεστό νερό για λίγα λεπτά
- Τα αφαιρείς και απολαμβάνεις!



Γιατί να το καταναλώσεις

- Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- Βελτίωση γαστρεντερικών διαταραχών
- Πρόσληψη πολύτιμων αντιοξειδωτικών ουσιών που συμβάλλουν στην καρδιαγγειακή προστασία





Νερό με Λεμόνι και Μέλι

Συνταγή

- Στύψε μισό λεμόνι
- Πρόσθεσε τον χυμό από το μισό λεμόνι και 1 κγλ μέλι σε 1 ποτήρι ζεστό νερό
- Εάν θέλεις να το καταναλώσεις κρύο, απλώς πρόσθεσε λίγα παγάκια!

Γιατί να το καταναλώσεις

- Αντιβακτηριδιακή δράση του μελιού και του λεμονιού
- Την καταπραϋντική δράση του μελιού στον παιδικό βήχα
- Ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού όταν είσαι άρρωστος/η
- Βελτίωση γαστρεντερικών διαταραχών



Νερό με κανέλα

Συνταγή

- Πρόσθεσε 1 κγλ κανέλα σε 1 ποτήρι βρασμένο νερό και ανακάτεψε
- Εναλλακτικά, μπορείς να βυθίσεις 1 ξύλο κανέλας σε βραστό νερό για 10-15' και να απολαύσεις το ρόφημά σου αφού το αφαιρέσεις.
- Μπορείς να το πεις ζεστό αλλά και κρύο

Γιατί να το καταναλώσεις

- Πρόσληψη αντιοξειδωτικών
- Αντιφλεγμονώδες ιδιότητες
- Σύμμαχος στη διαχείριση του σακχάρου του αίματος (ευγλυκαιμία)
- Ανακούφιση των συμπτωμάτων του προ εμμηνορυσιακού συνδρόμου



Νερό με τζίντζερ

Συνταγή

- Πλένεις πολύ καλά το τμήμα της ρίζας τζίντζερ που πρόκειται να χρησιμοποιήσεις
- Χρησιμοποίησε ½ κγλ του γλυκού τζίντζερ φρέσκο
- Πρόσθεσέ το σε 4 ποτήρια νερό, τα οποία θα βάλεις στην κατσαρόλα να βράσουν, μαζί με το τζίντζερ
- Αφαίρεσε το ρόφημα από τη φωτιά και άφησέ το να καθίσει για 10 λεπτά
- Στράγγιξε τα κομμάτια τζίντζερ από το νερό και αφαίρεσέ τα
- Απόλαυσέ το ζεστό ή κρύο!

Γιατί να το καταναλώσεις

- Την αντιοξειδωτική του δράση
- Σύμμαχο στη διαχείριση του σακχάρου του αίματος
- Ενυδάτωση



Νερό με Τζίντζερ

Τα ακόλουθα είναι όλα ισοδύναμα με 1 γραμμάριο τζίντζερ:

- 1/2 κγλ του γλυκού σκόνη τζίντζερ
- 1 κγλ του γλυκού τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 4 φλιτζάνια νερό με 1/2 κγλ του γλυκού τριμμένο τζίντζερ

Για επιπλέον γεύση, μπορείς να προσθέσεις 1 κουταλάκι του γλυκού, ή λιγότερο, μέλι ή χυμό από λεμόνι ή λάιμ. Επιπλέον, μπορείς να φτιάξεις μεγαλύτερη ποσότητα, να τη φυλάξεις στο ψυγείο και να πίνεις κάθε μέρα.

Συστήνεται να μην ξεπερνάς τα 3-4γρ εκχυλίσματος τζίντζερ την ημέρα. Εάν είσαι έγκυος μείνε στο 1γρ εκχυλίσματος τζίντζερ την ημέρα. Το ρόφημα αυτό δε συστήνεται για παιδιά κάτω των 2 ετών.





FACEBOOK

[papachristos.diaitologos.pagrati](https://www.facebook.com/papachristos.diaitologos.pagrati)



YOUTUBE

[youtube.com/channel/papachristos](https://www.youtube.com/channel/papachristos)



INSTAGRAM

[nstagram.com/paris.papachristos](https://www.instagram.com/paris.papachristos)



Κράτησε επαφή μαζί μου

NEWSLETTER

<https://diaitologos.com/newsletter/>

EMAIL

info@diaitologos.com

PHONE NUMBER

210-7561853



Σε ευχαριστώ