



5+1

★ Christmas
Tips ★

ΦΕΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ★
ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Καλά Χριστούγεννα

Ο πολύ-αναμενόμενος μήνας τους έτους έχει καταφτάσει και οι δρόμοι έχουν γεμίσει με φώτα από τα στολισμένα σπίτια, αλλά και... μυρωδιές! Και φυσικά είμαστε ένα βήμα πιο κοντά στα Χριστούγεννα 😊

Τι σημαίνει αυτό για πολλούς;

Ενδεχομένως μία παύση από τις υγιεινές, καθημερινές, διατροφικές τους συνήθειες δίνοντας ραντεβού από αρχές Γενάρη, με πρώτο στόχο τους έτους τη μείωση αυτών των 2-3 κιλών που έβαλαν μέσα στις γιορτές.



Κι αν σου έλεγα ότι φέτος μπορείς να κάνεις κάτι διαφορετικά και μάλιστα δίχως κόπο ή πίεση;

Φυσικά δεν αναφέρομαι σε στερήσεις και δίαιτα μέσα στις γιορτές! Κανείς δε θα το ήθελε αυτό.

Σκέψου όμως, κατά πόσο απολαμβάνεις αυτό το 5ο μελομακάρονο στη σειρά ή κατά πόσο γεύεσαι το κρασί σου μετά από 3-4 ποτήρια; Έχει καμία σχέση η απόλαυσή τους συγκριτικά με το πρώτο κομμάτι ή το πρώτο ποτήρι;

Στο e-book αυτό σου έχω συγκεντρώσει 6 διατροφικά μυστικά για να σε βοηθήσουν να περάσεις μοναδικά στις γιορτές, απολαμβάνοντας (θα την δεις αρκετά αυτή τη λέξη μιας που δίνω μεγάλη βάση σε αυτό!) κάθε χριστουγεννιάτικη λιχουδιά που θα επιλέξεις!

Καλή Ανάγνωση

Γιάννης Παπαχρήστος



ENJOY CHRISTMAS!

1 ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΙΣ ΚΑΛΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

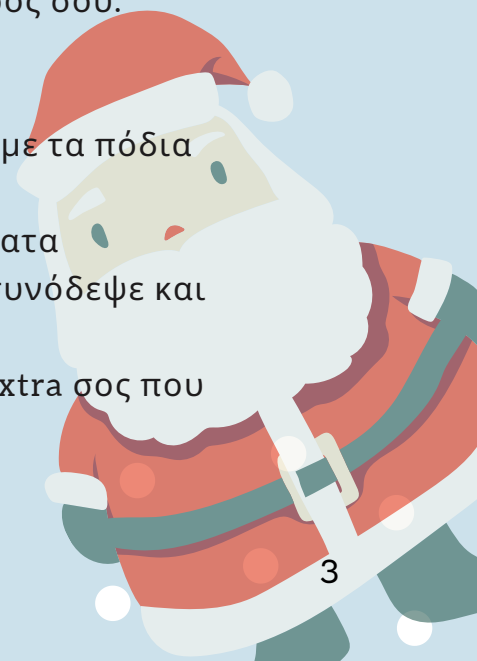
Ναι, μπορεί να καταναλώσεις περισσότερα γλυκά ή λίγα παραπάνω ποτήρια αλκοόλ...

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να σταματήσεις να ασκείσαι ή να μειώσεις τα λαχανικά που έχεις στα γεύματά σου!

Ίσα ίσα που εάν διατηρήσεις τις καλές συνήθειες που έχεις χτίσει έως τώρα, έστω και σε μικρότερο βαθμό, τότε θα φτάσεις στον Γενάρη **με λιγότερες έγνοιες** αναφορικά με τις διατροφικές επιλογές σου ή το βάρος σου.

- Πήγαινε για έναν περίπατο πριν ή μετά από το γεύμα σου
- Κάνε τα ψώνια για το γιορτινό τραπέζι σε τοπικά μαγαζιά με τα πόδια
- Έχε πάντα φρούτα και λαχανικά στο σπίτι
- Θυμήσου τα θρεπτικά σου σνακ ανάμεσα στα κυρίως γεύματα
- Μαζί με την πιατέλα τυριών που θα βγάλεις στην παρέα, συνόδεψε και στικές λαχανικών με αποξηραμένα φρούτα
- Βάλε στο τραπέζι σας τουλάχιστον μία σαλάτα χωρίς τις extra σος που κάνουν την εμφάνισή τους στις γιορτές

Τι άλλο μπορείς να σκεφτείς εσύ;



2 ΚΡΑΤΗΣΕ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ... «ΚΑΛΕΣ» ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ

Κάτι που συνηθίζεται, τα τελευταία χρόνια κυρίως, είναι να παρουσιάζονται υγιεινές παραλλαγές των γνωστών - παραδοσιακών γλυκών που όλοι αγαπάμε στις γιορτές!

Μελομακάρονα με στέβια, κουραμπιέδες χωρίς βούτυρο...

Εάν σου αρέσει να πειραματίζεσαι στην κουζίνα φυσικά και σε προτρέπω να τα δοκιμάσεις, που ξέρεις (;) μπορεί να ανακαλύψεις μία ξεχωριστή γεύση.

“

Εάν όμως είσαι λάτρης της παράδοσης, τότε θα σου πρότεινα να διαλέξεις ποιο είναι το δικό σου ξεχωριστό έδεσμα των Χριστουγέννων και να κρατήσεις την όρεξή σου γι' αυτό!



Το θέμα άλλωστε δεν είναι να καταναλώσεις 5 και 10 μερίδες από ένα γλυκό που δεν σε ικανοποιεί πλήρως, απλά για να υπάρξει αυτή η ελευθερία της επιλογής...

Είναι όλα στο μυαλό!

Εγώ θέλω αυτό το ένα ή τα δύο κομμάτια από το γλυκό που θα φας σου αρέσει πραγματικά και να το απολαύσεις Συνειδητά. Να το γευτείς και να φέρεις στο μυαλό σου όλες εκείνες τις αισθήσεις που το ξεχωρίζουν για εσένα.

Θα το πετύχεις αν έχεις σκάσει από «τριγύρω» λιχουδιές απλά επειδή βρίσκονται στο οπτικό σου πεδίο ή επειδή είναι οι πιο «υγιεινές» εκδοχές; Δε νομίζω!



3 ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΚΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Έχεις τόσο ενθουσιασμό με το γλύκισμα που έχεις μπροστά σου που το καταναλώνεις εξαιρετικά γρήγορα, σκεπτόμενος το επόμενο που θα φας ή μιλώντας ταυτόχρονα, κάνοντας κι άλλα πράγματα...



STOP! Κάνε μία παύση

1. Δες και μύρισε τη λιχουδιά που έχεις μπροστά σου, μπορεί και να περιμένεις έναν χρόνο για να την απολαύσεις!
2. Βάλτην σε ένα πιάτο, σε ένα μπολ, οπουδήποτε ώστε να αποφύγεις να την καταναλώσεις «στο πόδι».
3. Κλείσε αντιπερισπασμούς, ώστε να στρέψεις όλη σου την προσοχή εκεί.
4. Δώσε χρόνο στην κατανάλωση, στην πρώτη μπουκιά, στη γεύση που απολαμβάνεις.
5. Διάλεξε εξ' αρχής την ποσότητα που θα φας, φύγε από το μεγαλύτερο πακέτο ή τη συσκευασία ώστε να αποφύγεις να περάσεις στο επόμενο χωρίς δεύτερη σκέψη.
6. Μόλις ολοκληρώσεις το γεύμα σου, δώσε λίγο χρόνο να αναλογιστείς την εμπειρία που μόλις είχες, πριν βιαστείς να βάλεις επόμενο... μπορεί να μην το χρειάζεσαι πραγματικά εκείνη τη στιγμή!



4 ΔΙΑΛΕΞΕ ΕΣΥ ΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να έχεις τον έλεγχο και του ΤΙ θα καταναλώσεις!

Σκέψου... αν έχεις 10 διαφορετικά είδη μπισκότων για παράδειγμα στο σπίτι, τότε έχεις και περισσότερες πιθανότητες να δοκιμάσεις απ' όλα ή από τα περισσότερα αυτών.

Σου αρέσουν όλα αυτά τα διαφορετικά είδη όμως ή σε έχουν παρασύρει τα χρώματα και οι μυρωδιές των ημερών;

Εννοείται πως στόχος είναι να είσαι πιο επιλεκτικός/επιλεκτική φέτος, κι όχι να αποφεύγεις ή να στερείσαι τα πάντα.

Έτσι, επίλεξε ένα ή δύο αγαπημένα γλυκά ή σνακ για να έχεις μέσα στο σπίτι κα διάλεξε προσεκτικά το σημείο που θα τα τοποθετήσεις...

Εάν θέλεις να τα έχεις σε όμορφη πιατέλα, τότε βρες μία μικρότερη που να χωράει λιγότερα κομμάτια, τα υπόλοιπα στα κουτιά τους, στα ντουλάπια!

Αντιθέτως, μην τσιγκουνευτείς την ποικιλία στα λαχανικά!

Εάν έχεις περισσότερο χρόνο, τότε αφιέρωσε λίγο για να δοκιμάσεις κι επιλογές που δεν προλάβαινες άλλες φορές. Έτσι μπορείς να συνδυάζεις τις χριστουγεν-νιάτικες παρασπονδίες μαζί με θρεπτικές νέες ιδέες.



5 ΚΑΝΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

Σπάνια θα πρότεινα σε κάποιον να ζυγίζεται τακτικά, ενώ ίσως με το άκουσμα της καταγραφής να σκέφτεσαι «Όχι και στις γιορτές!».

Θέλω όμως πριν βιαστείς να βγάλεις συμπεράσματα να διαβάσεις μερικές σκέψεις μου...

- Μέσα στις γιορτές το ζύγισμα μία φορά την εβδομάδα ενδεχομένως και να αποτελέσει έναν τρόπο για να ανακαλύψεις πόσο κοντά ή μακριά βρίσκεσαι από τους στόχους που έχεις θέσει (ξεχωριστούς στόχους πάντα, για τις γιορτές!).
- Επιπλέον, η καταγραφή ίσως και μόνο των νέων σου συνηθειών (π.χ. πόσα ποτήρια αλκοόλ ή πόσα γλυκά καταναλώνεις σε μία μέρα) σου δίνουν τη γνώση που χρειάζεσαι για να κρατάς εσύ τον έλεγχο και πιθανόν εάν συνειδητοποιείς ότι ήταν μεγαλύτερες οι ποσότητες να τις μειώσεις την επόμενη μέρα κ.ο.κ.
- Μπορείς να καταγράφεις και την άσκηση που κάνεις στις γιορτές, ακόμη και το περπάτημα που καταφέρνεις να στριμώξεις ανάμεσα στις βόλτες ή τα τραπέζια που έχεις.

Η γνώση άλλωστε είναι δύναμη, ενώ δύσκολα μπορείς να ελέγξεις κάτι που δεν γνωρίζεις!





ΞΕΦΥΓΕ ΑΠΟ ΤΗ ΛΟΓΙΚΗ «ΑΣΠΡΟ-ΜΑΥΡΟ»

Σου θυμίζει κάτι η φράση «Εντάξει μωρέ θα ασχοληθώ με τη διατροφή από Γενάρη...»;

Είτε μιλάμε για διατροφή, είτε για άσκηση, τον Δεκέμβρη που το πρόγραμμά μας αλλάζει μπορείς να πετύχεις έστω και τα μισά απ' όσα πετυχαίνεις τους υπόλοιπους 11 μήνες του χρόνου.

 **Ξέχνα το Όλα ή Τίποτα!**

Αντί για 45 λεπτά προπόνησης μπορεί να προλαβαίνεις τα 20 λεπτά... μην το αμελήσεις, αξίζει να το βάλεις το πρόγραμμα.

Αντί για 5-6 γεύματα μέσα στη μέρα σου, μπορεί να κάνεις 3-4, εάν κάποιο από αυτά είναι πιο χορταστικό!

Αντί για παράλειψη του βραδινού σου, με στόχο την αποτοξίνωση, μπορείς να φτιάξεις μία πολύχρωμη σαλάτα. Λίγες θερμίδες, πολλά θρεπτικά συστατικά!

Αντί για κατανάλωση εντός πακέτου με μελομακάρονα μονομιάς, που μεταξύ μας από ένα σημείο και μετά δε θα καταλαβαίνεις καν τη γεύση, μπορείς να απολαμβάνεις ένα την ημέρα. Πολύ μεγαλύτερη απόλαυση, αν με ρωτάς, και με διάρκεια 😊

Αντί για πλήρη στέρηση από μοναδικές λιχουδιές που συναντάς μόνο αυτή την εποχή του χρόνου, μπορείς να συνδυάσεις μικρότερη ποσότητα μαζί με μία καλή σου συνήθεια. Για παράδειγμα, φάε έναν κουραμπιέ μετά το απογευματινό σου φρούτο!



Θέλω να θυμάσαι ότι 1, 2, 3 μέρες που αλλάζεις τις καθημερινές σου συνήθειες, διατροφής ή άσκησης, δεν πρόκειται να επηρεάσουν την προσπάθεια που κάνεις έναν ολόκληρο χρόνο!

Στις φετινές γιορτές όμως θέλω περισσότερο από κάθεάλλη χρονιά να βρεις ΤΙ είναι αυτό που απολαμβάνεις περισσότερο τις μέρες αυτές και να το κάνεις με πλήρη Συνείδηση και με όλες σου τις Αισθήσεις.

Μόνο έτσι θα το απολαύσεις πραγματικά... είτε πρόκειται για κάποια λιχουδιά (που είναι και ο τομέας μου!), είτε πρόκειται για μία βόλτα ή και χρόνο με τους αγαπημένους σου ανθρώπους.

Προσάρμοσε τους στόχους στα νέα, ρεαλιστικά δεδομένα της εποχής, κι έτσι μόνο κέρδος θα έχεις στο τέλος!

Εύχομαι καλά και χαμογελαστά Χριστούγεννα, με Υγεία!

Πάρης
Παπαχρήστος



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΗ

Ο Πάρης Παπαχρήστος γεννήθηκε στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσε τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησε το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζεται ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρεί ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι. Είναι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr**!



Κύριο μέλημά του είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψει το πρώτο βιβλίο της σειράς **medNutrition Wellness**, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».

Παράλληλα, συμμετέχει ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

Πάρης Παπαχρήστος

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)

