

ΛΙΓΟΥΡΑ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ
ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΑΙΤΡΟΛΟΓΟΣ, MSC



Ήξερες ότι...

Το 50% των ανθρώπων βιώνουν τακτικά λιγούρες για φαγητό, κάτι που μπορεί να εκτροχιάσει τις προσπάθειές σου για μια σωστή διατροφή;

ΣΥΝΕΠΩΣ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Ο ΜΟΝΟΣ!

Ο παρόν οδηγός, λοιπόν, έχει δημιουργηθεί για να σου δείξει πως μπορείς να αντιμετωπίσεις τις λιγούρες εύκολα χωρίς να επηρεάσουν το βάρος σου.

Σημαντικό να θυμάσαι!

Η λιγούρα και η πείνα δεν είναι το ίδιο και δεν πρέπει να τις μπερδεύεις!

ΑΝΑΡΩΤΗΣΟΥ!

Έχω λιγούρα ή πεινάω πραγματικά;

Πολύ απλά! Αν έχεις καταναλώσει το φαγητό σου και σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα επιθυμείς να καταναλώσεις κάτι επιπλέον, τότε σίγουρα δεν πεινάς!

Αλλά έχεις λιγούρα.

ΠΡΑΞΕ!

Έχεις λιγούρες;

Σου έχω λύσεις!

9 Τεχνικές Αποφυγής της Λιγούρας

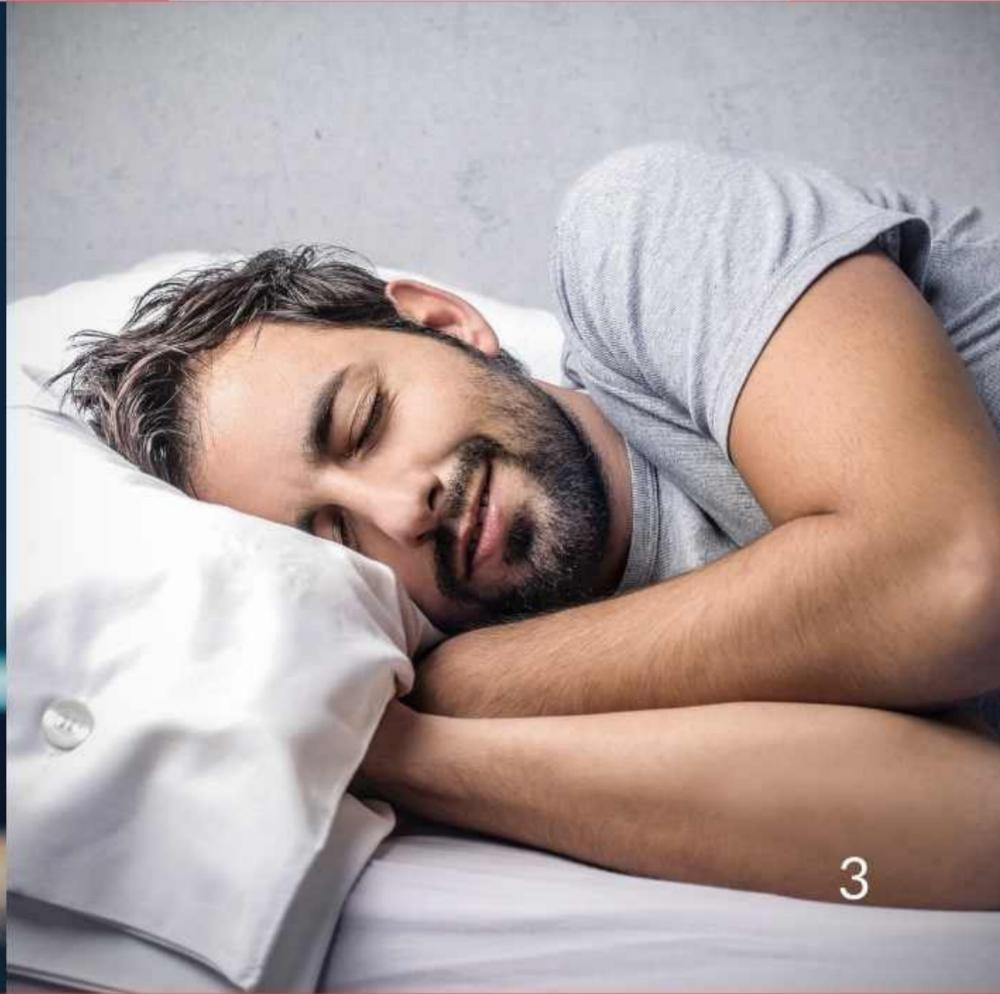
Θα σου παρουσιάσω παρακάτω εννέα (9) πολύ χρήσιμες τεχνικές (διατροφικές και μη) που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τις λιγούρες σου!

Δεν ταιριάζουν όλες σε σένα, ωστόσο αξίζει να τις δοκιμάσεις και να αποκτήσεις εργαλεία στη διατροφική σου καθημερινότητα:)



1 Κοιμήσου Σωστά

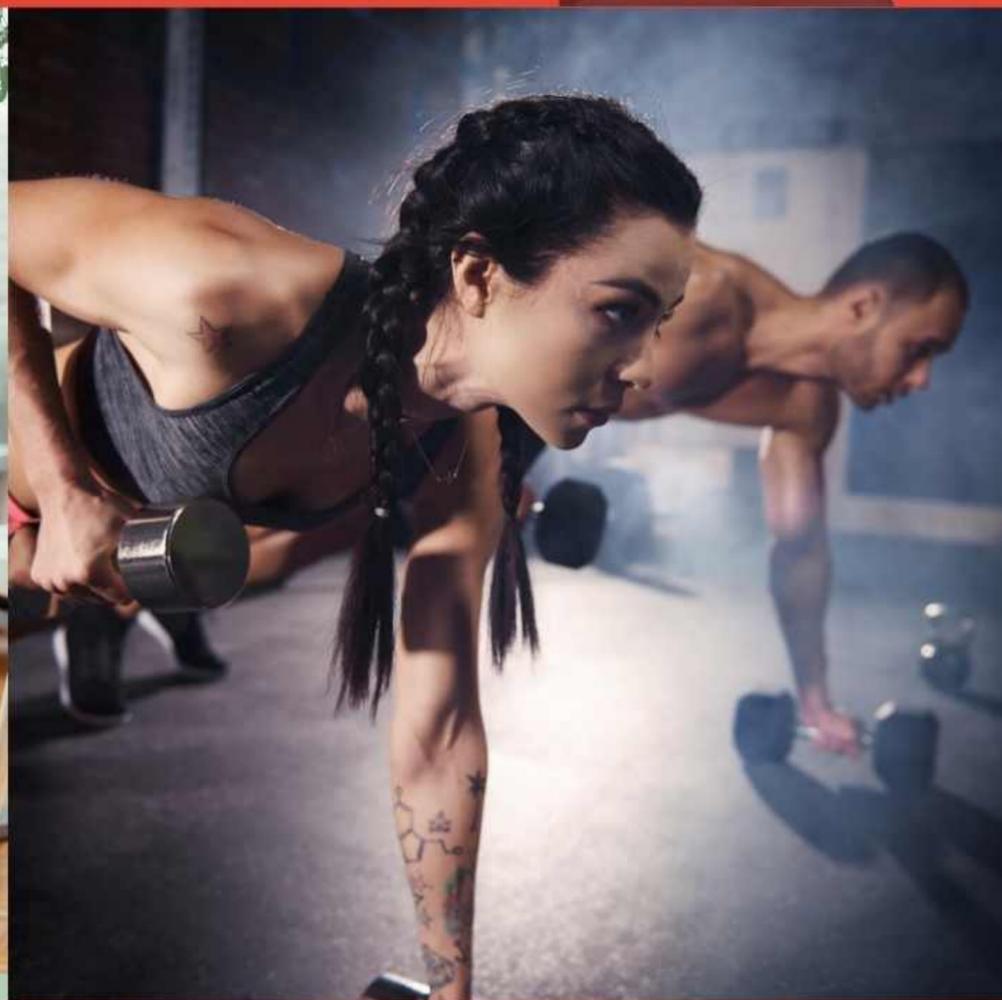
Ο σωστός, αναζωογονητικός ύπνος είναι σημαντικός για τη γενική υγεία και μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή της λιγούρας.



2 Ασκήσου

Η αύξηση του επιπέδου της σωματικής δραστηριότητάς ακόμα και το περπάτημα, μπορεί να σε βοηθήσει να μειώσεις την επιθυμία για φαγητό.

Ομοίως, η λιγότερη κίνηση από ό,τι συνήθως μπορεί να σε κάνει να έχεις περισσότερη όρεξη για φαγητό.



3 Κάνε μια βόλτα με κάποιον φίλο σου ή με το κατοικίδιο σου

Κάλεσε κάποιον που καταλαβαίνει τι περνάς και ζήτα του να σε ενθαρρύνει. Φυσικά μην ξεχνάς το κατοικίδιό σου, μπορεί να σε βοηθήσει και αυτό επίσης.

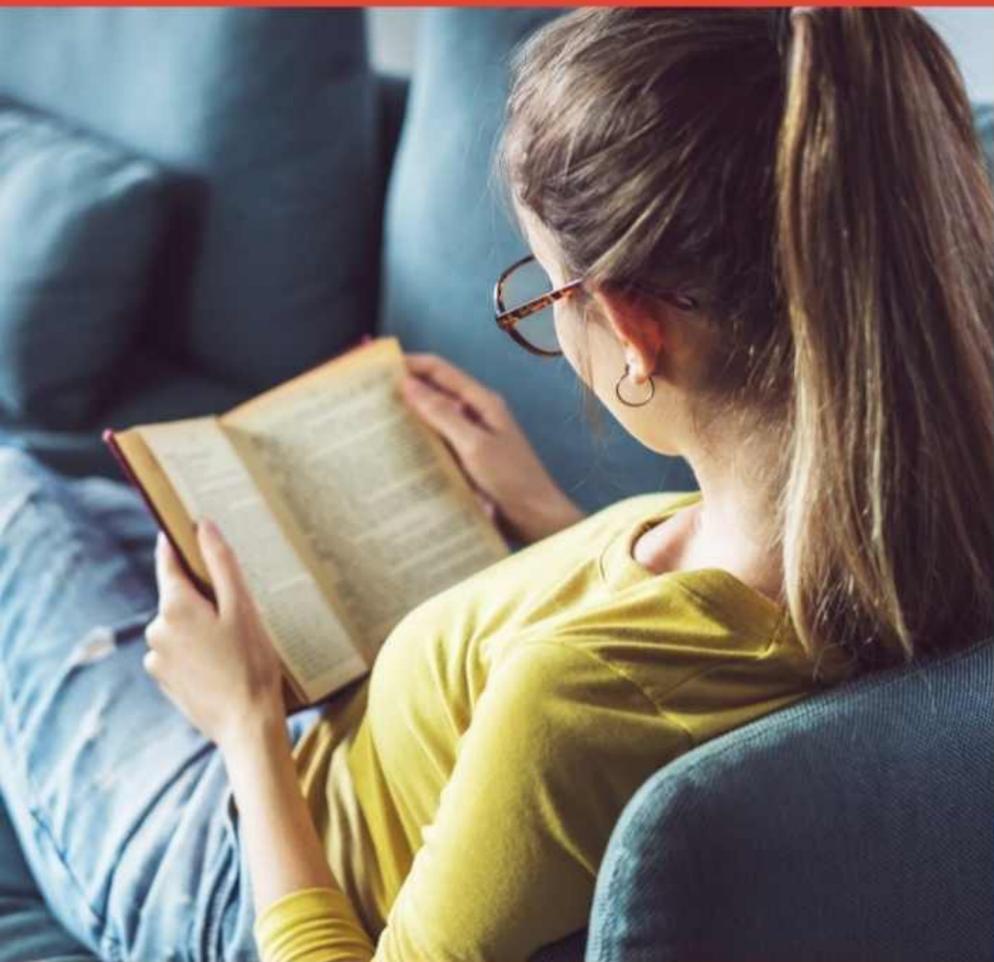


4 Κάνε κάτι που αγαπάς



Διάβασε κάποιο βιβλίο, άκουσε μουσική, ζωγράφισε ή ασχολήσου με τον κήπο σου.

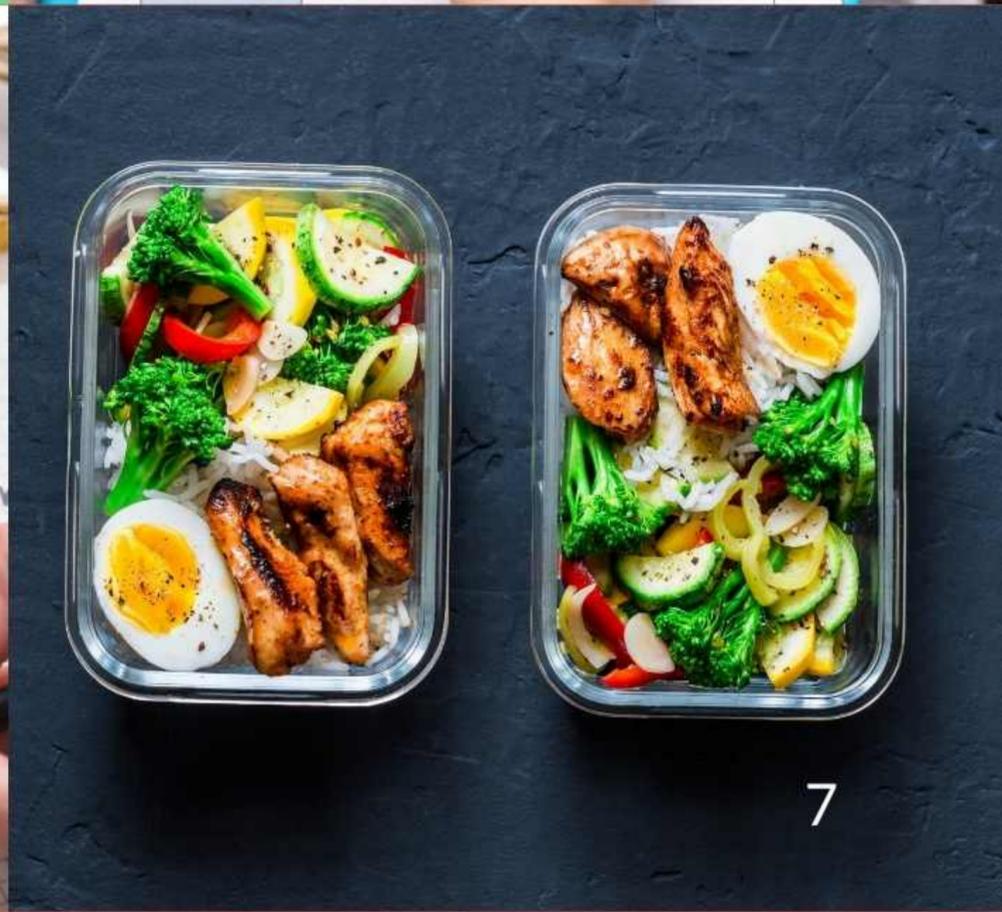
Με αυτόν τον τρόπο θα ξεπεράσεις το αίσθημα της πλήξης χωρίς να ξεσπάσεις στο φαγητό.



5 Φτιάξε πρόγραμμα

Προσπάθησε να προγραμματίσεις τα γεύματά σου για την επόμενη ημέρα ή την επόμενη εβδομάδα.

Γνωρίζοντας ήδη τι πρόκειται να φας, εξαλείφεις τον παράγοντα αυθορμητισμού και της αβεβαιότητας.

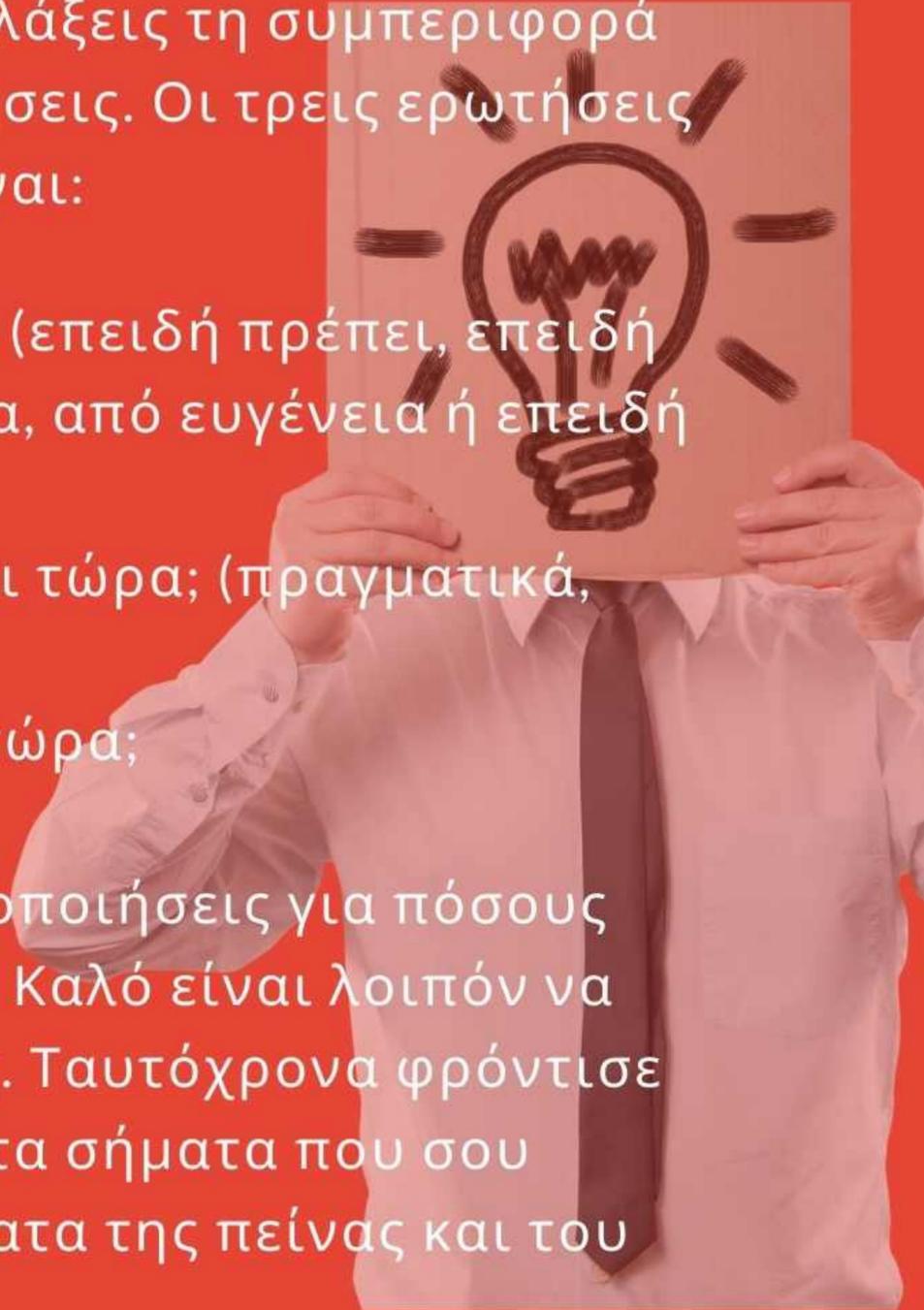


6 Δεύτερη σκέψη

Δεν έχει νόημα να ασχολούμαστε μόνο με το τι να μην φας. Μεγαλύτερη αξία έχει να συζητάμε για αυτό που θα φας! Έτσι, θέλω απλώς να σταματήσεις και να θέσεις στον εαυτό σου τρεις ερωτήσεις πριν ξεκινήσεις να τρως κάτι. Στη συνέχεια μπορείς να προχωρήσεις και να το φας. Δε σου ζητώ να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου, θέλω μόνο να παρατηρήσεις. Οι τρεις ερωτήσεις που θα ήθελα να σκεφτείς είναι:

- Γιατί το τρώω αυτό τώρα; (επειδή πρέπει, επειδή μπορώ, επειδή ήρθε η ώρα, από ευγένεια ή επειδή το βλέπεις;)
- Πόσο πεινασμένος/η είμαι τώρα; (πραγματικά, λίγο, δεν πεινάς)
- Πόσο απολαμβάνω αυτό τώρα;

Θα εκπλαγείς όταν συνειδητοποιήσεις για πόσους διαφορετικούς λόγους τρως! Καλό είναι λοιπόν να αρχίσεις να τους παρατηρείς. Ταυτόχρονα φρόντισε να έχεις καλύτερη επαφή με τα σήματα που σου στέλνει το σώμα σου: τα σήματα της πείνας και του κορεσμού!



7 Πλύνε τα δόντια σου

Μόλις τελειώσεις το γεύμα σου πλύνε τα δόντια σου.

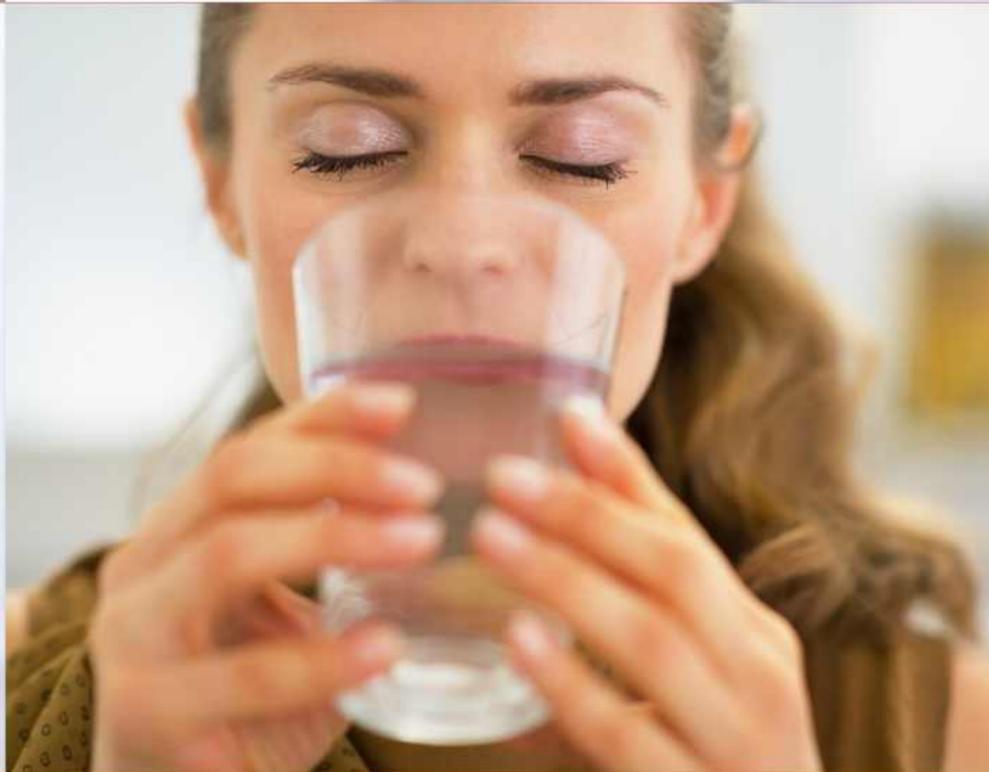
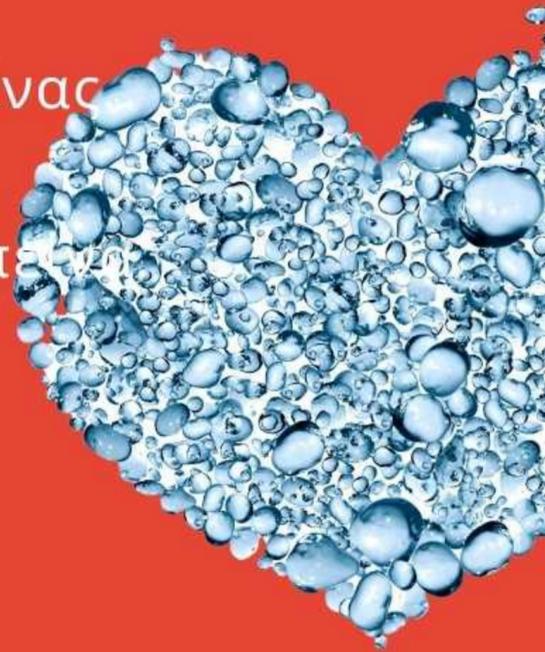
Έτσι θα αλλάξεις αμέσως την γεύση σου και η λιγούρα θα εξαφανιστεί.



8 Πιες ένα ποτήρι νερό

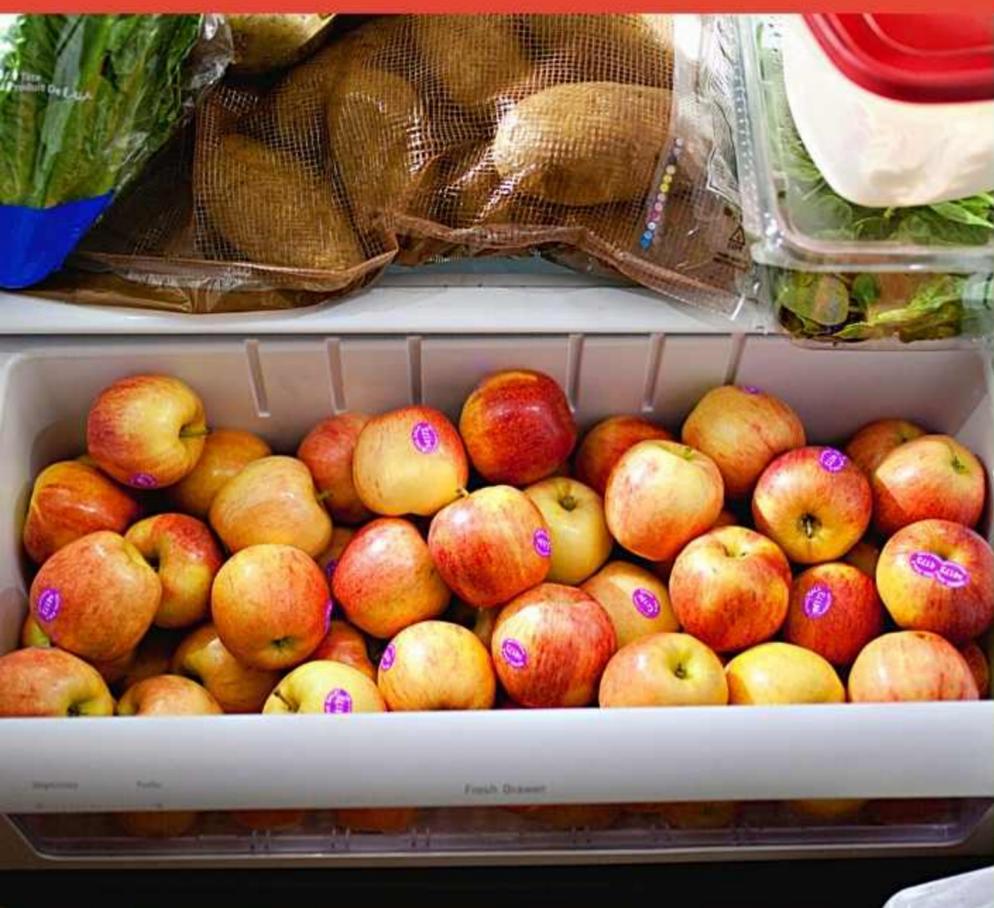
Ξεχώρισε το αίσθημα της δίψας από της πείνας.
Πολλές φορές η ελλιπής ενυδάτωση μεταφράζεται από τον οργανισμό μας σαν πείνα.

Δοκίμασε να πιεις πρώτα ένα ποτήρι νερό.



9 Πρόσεξε τον Μικρόκοσμο του Σπιτιού σου

Κρύψε όλα αυτά τους πειρασμούς (γλυκά, μπισκότα, πατατάκια κ.λπ.) στο ντουλάπι της κουζίνας σου και τοποθέτησε τρόφιμα όπως τα φρούτα και τα λαχανικά σε σημεία που είναι εύκολα προσβάσιμα σε εσένα.





Βιβλιογραφία

Gendall KA, Joyce PR, Sullivan PF. Impact of definition on prevalence of food cravings in a random sample of young women. *Appetite*. 1997 Feb;28(1):63-72. doi: 10.1006/appe.1996.0060. PMID: 9134095.

Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 25(4), 713–720. <https://doi.org/10.1002/oby.21790>

Healthline. 2021. A Simple 3-Step Plan to Stop Sugar Cravings. [online] Available at: <<https://www.healthline.com/nutrition/3-step-plan-to-stop-sugar-cravings>> [Accessed 11 May 2021].

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

[Πάρης Παπαχρήστος](#)

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)