ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΝΑ ΖΥΓΙΖΕΙΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ

10+2 Σίγουρες Διατροφικές και μη, Στρατηγικές

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC

Diaitologos 2022, All rights reserved

Diaitologos

Λίγα λόγια για μένα

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησα το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο **διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι.**

Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο medNutrition.gr!

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

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

Πάρις Παπαγρήστος

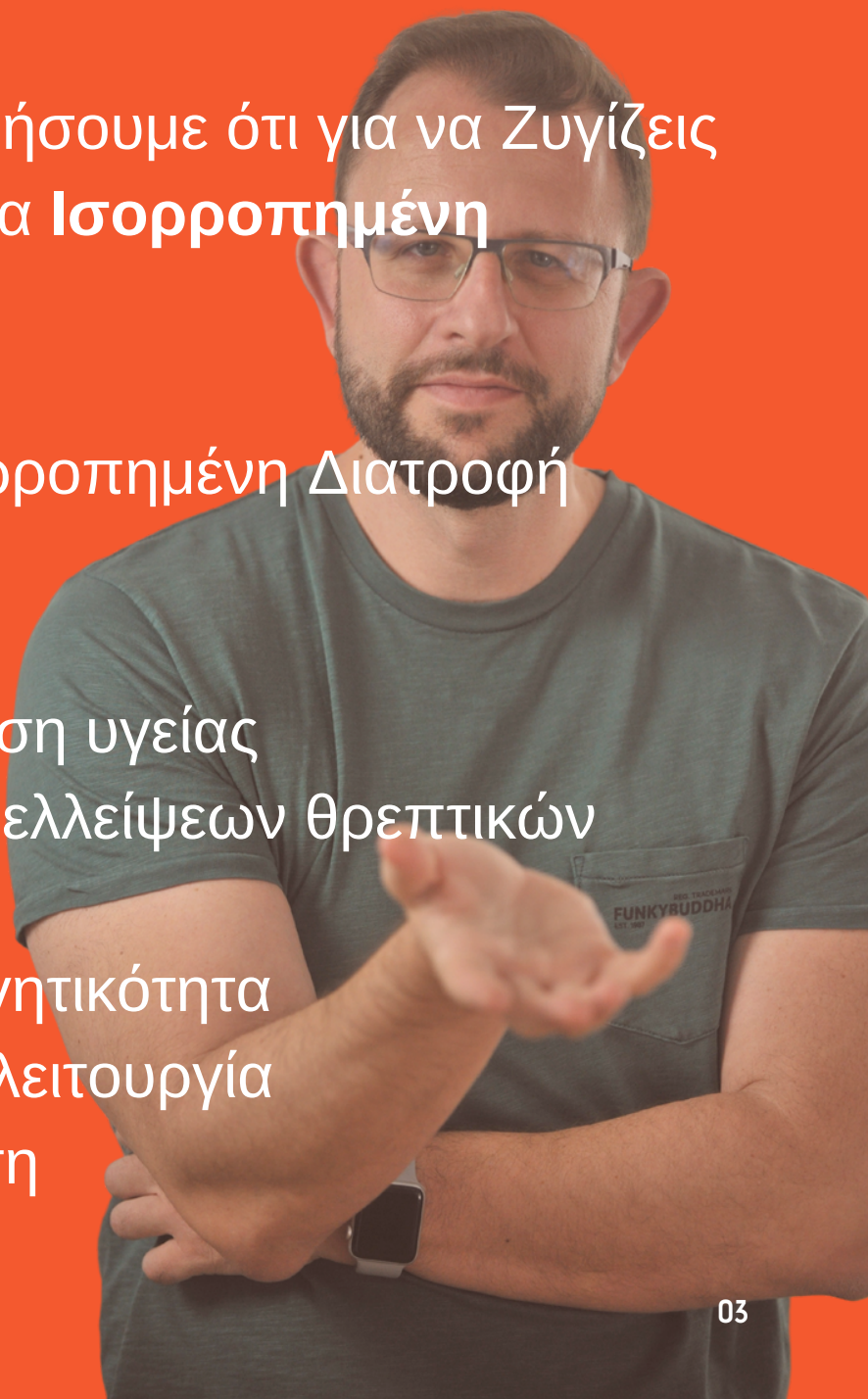
Diaitologos 2022, All rights reserved

Οι Διατροφικές σου Συνήθειες είναι το παν!

Θα πρέπει να συμφωνήσουμε ότι για να Ζυγίζεις Λιγότερο χρειάζεσαι μια **Ισορροπημένη Διατροφή**.

Και αυτό επειδή η Ισορροπημένη Διατροφή σχετίζεται με:

- Καλύτερη κατάσταση υγείας
- Μειωμένο κίνδυνο ελλείψεων θρεπτικών συστατικών
- Περισσότερη ενεργητικότητα
- Καλύτερη νοητική λειτουργία
- Βελτιωμένη διάθεση



Diaitologos 2022, All rights reserved

Δυστυχώς, αρκετοί Έλληνες απέχουν από τις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής

Σύμφωνα με τελευταία έρευνα της διαΝΕΟσις έξι στους δέκα Έλληνες άνω των 18 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι

Diaitologos 2022, All rights reserved

Θέλω να Ζυγίζω Λιγότερο, αλλά πως;

Επειδή το να ακολουθήσει κάποιος/α μια **Ισορροπημένη Διατροφή** είναι πολύ γενικό, χρειάζεται ένα "**οδικό χάρτη**" από που να ξεκινήσει και που να τελειώσει.

Σε αυτό το **EBOOK** θα βρεις **10+2 πολύ συγκεκριμένες - πολύ πρακτικές - στρατηγικές** που είναι καλό να εντάξεις στην καθημερινότητα σου.

Diaitologos 2022, All rights reserved

Χτίσε Υγιεινές Συνήθειες που θα διαρκέσουν

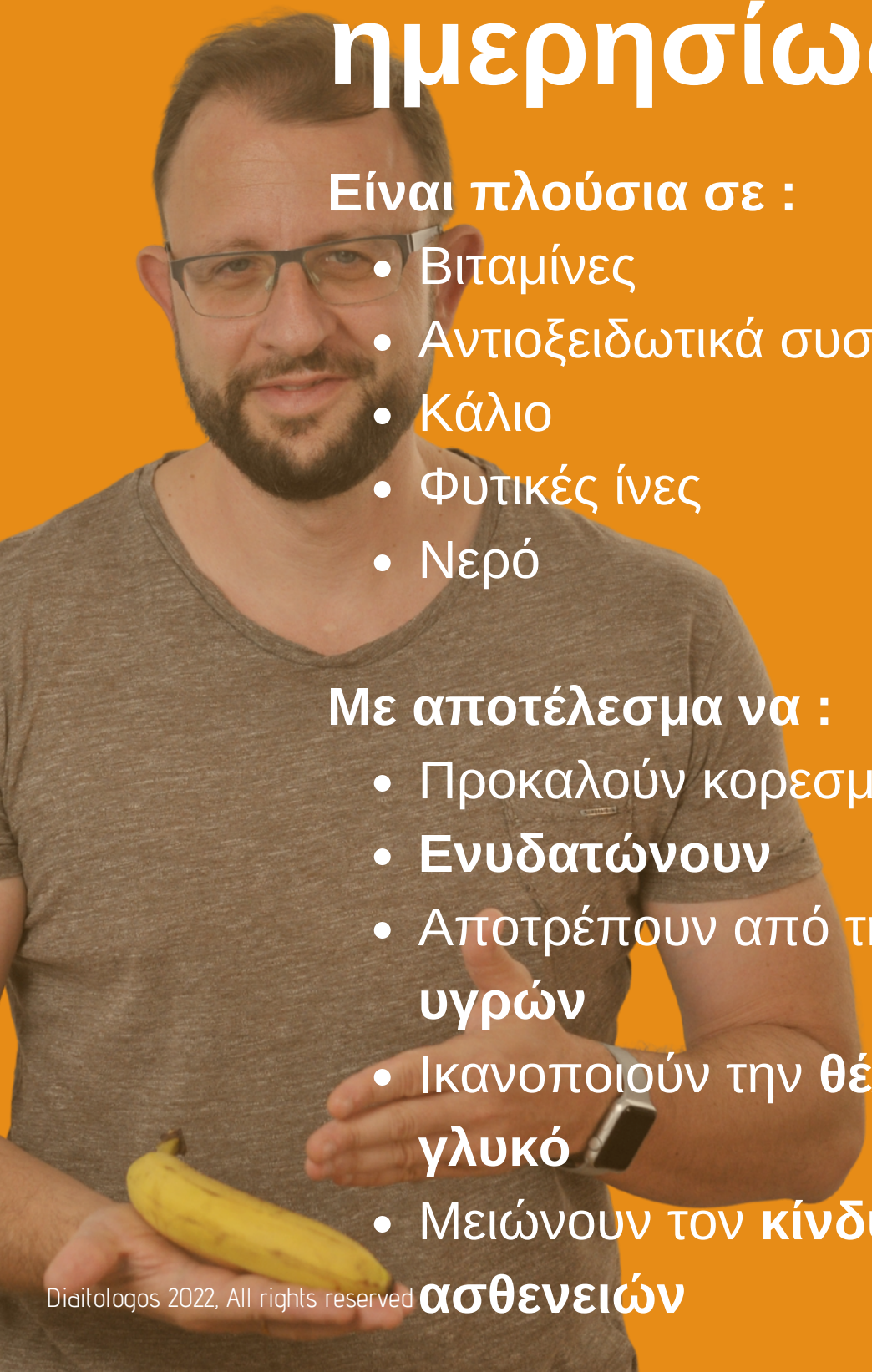
Θέσε Διατροφικούς Στόχους που:

- Είναι **Συγκεκριμένοι**
- Είναι **Μετρήσιμοι**
- Είναι **Εφικτοί**
- Είναι **Ρεαλιστικοί**
- Είναι **Χρονικά προκαθορισμένοι**
- Δημιουργούν **Προκλήσεις**

Θέλω να μάθω για το NGS

Πρόκειται για μια εφαρμογή που θα σε φέρει πιο κοντά να πετυχαίνεις τους καθημερινούς σου στόχους.

1 Φάε περισσότερα από 4 Φρούτα ημερησίως



Είναι πλούσια σε :

- Βιταμίνες
- Αντιοξειδωτικά συστατικά
- Κάλιο
- Φυτικές ίνες
- Νερό

Με αποτέλεσμα να :

- Προκαλούν κορεσμό
- **Ενυδατώνουν**
- Αποτρέπουν από την **κατακράτηση υγρών**
- Ικανοποιούν την **θέλησή σου για γλυκό**
- Μειώνουν τον **κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών**

Diaitologos 2022, All rights reserved

2 Φάε Σαλάτα στα Κύρια Γεύματα καθημερινά

Γέμισε το μισό του πιάτου σου με λαχανικά και ξεκίνα να τα τρως!

Έτσι:

- Θα καταλάβεις ευκολότερα το **σημείο κορεσμού** σου
- Λαμβάνεις αρκετή ποσότητα **θρεπτικών συστατικών**

.

Κατανάλωσε ποικιλία πολύχρωμων λαχανικών μέσα στην ημέρα

Diaitologos 2022, All rights reserved

3 Πιες 8-10 ποτήρια υγρών

Από τα οποία το **70% πρέπει να είναι νερό** καθώς

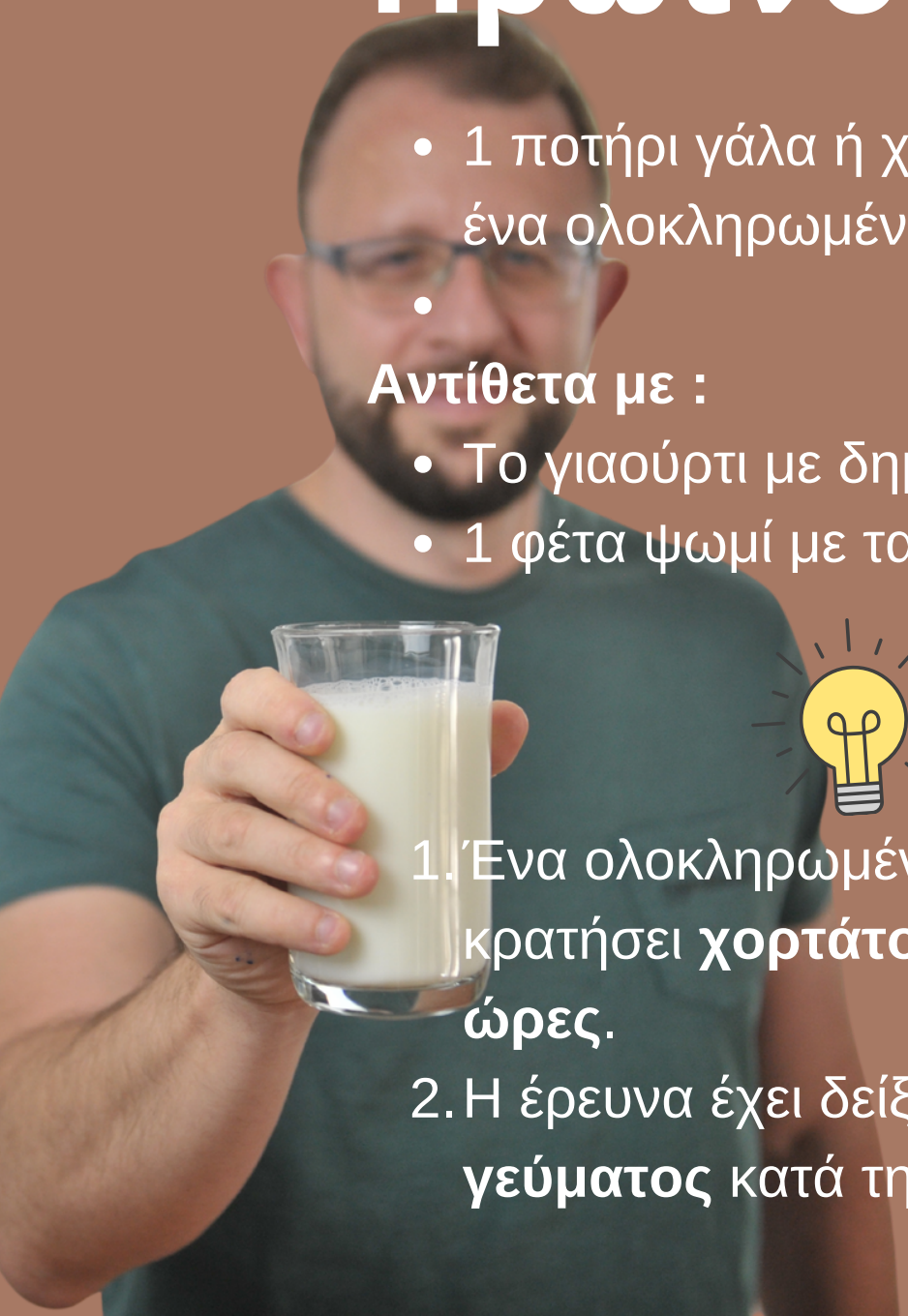
- προάγει τον **κορεσμό** κατά την κατανάλωση **μαζί με φυτικές ίνες**
- βελτιώνει την **απόδοση της εργασίας**
- σχετίζεται με **ρύθμιση του μεταβολισμού**

Όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα συμβάλλουν στην ενυδάτωσή σου.

Όσο πιο λευκά είναι τα ούρα σου τόσο πιο ενυδατωμένος είσαι.

Diaitologos 2022, All rights reserved

4 Ξεκίνησε τη μέρα σου με ένα Θρεπτικό Πρωινό!



- 1 ποτήρι γάλα ή χυμός ή καφές ΔΕΝ είναι ένα ολοκληρωμένο πρωινό.
-

Αντίθετα με :

- Το γιαούρτι με δημητριακά και φρούτο ή
- 1 φέτα ψωμί με ταχίνι και μέλι

1. Ένα ολοκληρωμένο πρωινό θα σε κρατήσει **χορτάτο για περισσότερες ώρες**.
2. Η έρευνα έχει δείξει **καλύτερα πρότυπα γεύματος** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

5 Να τρως 3 κύρια γεύματα ημερησίως και 1-2 σνακ αν το επιθυμείς

Σε βοηθά:

- Να ελέγχεις το **μέγεθος της μερίδας** σου,
- Να λάβεις **περισσότερες φυτικές ίνες** και **θρεπτικά συστατικά** και
- Μαζί με την κατανάλωση νερού επιτυγχάνεται **περισσότερος κορεσμός** και **λιγότερες λιγούρες**

Diaitologos 2022, All rights reserved

6 Φάε το Κυρίως Γεύμα σου > 20 λεπτά

Το κυρίως γεύμα σου προσφέρει το μεγαλύτερο ποσοστό της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων.

Τρώγοντας αργά :

- Επέρχεται **κορεσμός**
- Λαμβάνεις π**ερισσότερα θρεπτικά συστατικά**
- Νιώθεις περισσότερη **ικανοποίηση**,
- Αποφεύγεις την **αεροφαγία**.

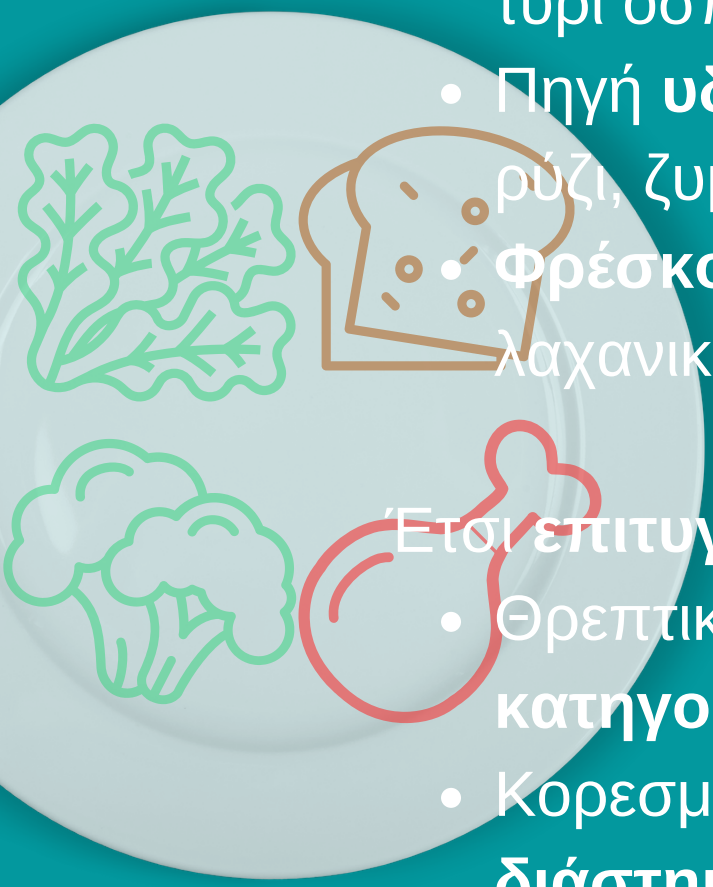
Εξάλειψε το άσκοπο φαγητό:

- Προσπαθήσε να φάς **χωρίς περισπασμούς** (π.χ. τηλεόραση ή smartphone)
- Δώσε **πλήρη προσοχή** σε αυτό που τρώς και πώς σε κάνει να αισθάνεσαι

7 Σύνθεσε ισορροπημένα το γεύμα σου

Για να θεωρείται ένα γεύμα **ισορροπημένο** πρέπει να **περιέχει**:

- Πηγή **πρωτεΐνης** (π.χ. κρέας, αυγό, τυρί όσπρια)
- Πηγή **υδατανθράκων** (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες)
- **Φρέσκο τρόφιμο** (φρούτο ή λαχανικό)



Έτσι **επιτυγχάνεις:**

- Θρεπτικά συστατικά από **όλες τις κατηγορίες τροφίμων**
- Κορεσμό για **μεγαλύτερο χρονικό διάστημα**

8 Να ακούς το σώμα σου

Είναι πολύ σημαντικό να ακούς το σώμα σου και να φας όταν πεινάσεις.

Έχε υπόψη σου τα εξής:

- Ξεχωριστά συναισθήματα φαγητού (**συναισθηματική vs φυσιολογική πείνα**)!
- **Πεινάς πραγματικά** ή θέλεις απλώς φαγητό;
- **Γουργουρίζει** το στομάχι σου;
- Σταμάτα όταν νιώσεις **χορτάτος**!

Diaitologos 2022, All rights reserved

9 Κοιμήσου Καλά!

Ένας καλός ύπνος είναι εξαιρετικά σημαντικός για την υγεία σου: **7-9 ώρες/κάθε βράδυ σε ηλικία 18-64 ετών.**

Ο καλός ύπνος:

1. Συνδέεται με ένα **υγιές σωματικό βάρος**
2. Μπορεί να βελτιώσει τη **συγκέντρωση** και την **παραγωγικότητα**
3. Μπορεί να μεγιστοποιήσει την **αθλητική απόδοση**
4. Βελτιώνει την **ανοσοποιητική** σου **λειτουργία**
5. Βοηθά στη βελτίωση των **κοινωνικών** σου **δεξιοτήτων**

Diaitologos 2022, All rights reserved

10 Μετακινήσου!

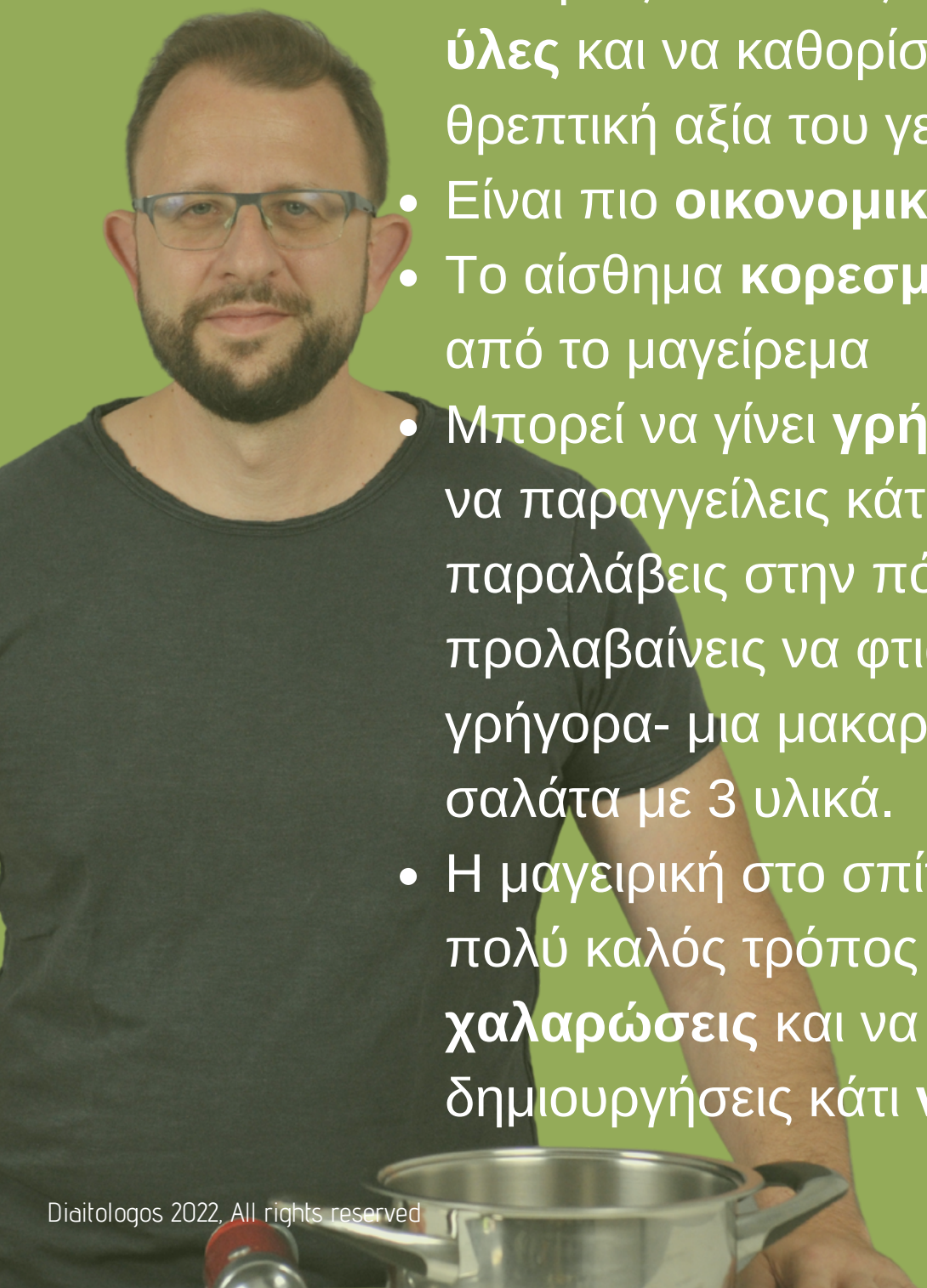
- Μπορεί να σε αποτρέψει από τη **λιγούρα**
- Συμβάλλει στη ρύθμιση του **σωματικού** σου **βάρους**
- Βελτιώνει την **πεπτική λειτουργία** σου και μειώνει το **φούσκωμα**
- Βοηθά στη διατήρηση των **μυϊκών ιστών** και έχεις **καλύτερη διάθεση** :)

Ξεκίνα από μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σου.

Diaitologos 2022, All rights reserved

10
+1

Πες ναι στο σπιτικό φαγητό



- Μπορείς να επιλέξεις τις **πρώτες ύλες** και να καθορίσεις τη θρεπτική αξία του γεύματος
- Είναι πιο **οικονομικό**
- Το αίσθημα **κορεσμού** ξεκινάει από το μαγείρεμα
- Μπορεί να γίνει **γρήγορο**: Μέχρι να παραγγείλεις κάτι και να το παραλάβεις στην πόρτα σου, προλαβαίνεις να φτιάξεις κάτι στα γρήγορα- μια μακαρονάδα ή μια σαλάτα με 3 υλικά.
- Η μαγειρική στο σπίτι είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να **χαλαρώσεις** και να δημιουργήσεις κάτι **νόστιμο**.

Diaitologos 2022, All rights reserved

10
+2

Διάβασε την Ετικέτα Τροφίμων

Η εξωτερική συσκευασία των τροφίμων είναι ελκυστική, χωρίς να αποκαλύπτει πάντα την αλήθεια για τα συστατικά τους.

Σε αυτό συμβάλλει η ετικέτα των τροφίμων, που βρίσκεται συνήθως στο πίσω μέρος της συσκευασίας.

Θα βρεις πληροφορίες για:

- Ενέργεια
- Πρωτεΐνη
- Υδατάνθρακες και σάκχαρα
- Ολικά και κορεσμένα λιπαρά
- Αλάτι ή νάτριο
- Φυτικές ίνες

Σύγκρινε μεταξύ τους τα τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας και κάνε σωστές επιλογές.

Diaitologos 2022, All rights reserved

Αδύναμος ή Δυνατός;

Ποιος είναι ο πραγματικός στόχος σου και πως μεταφράζεται αυτό στην καθημερινή σου σου;

ΑΔΥΝΑΜΟΣ

- Εξαντλητική δίαιτα
- Νέες συνήθειες που είναι δύσκολο να τηρηθούν

Απώλεια βάρους

ΔΥΝΑΤΟΣ

- Ποικιλία τροφίμων
- Ευχάριστες διατροφικές συνήθειες

Ευεξία

Diaitologos 2022, All rights reserved

Πηγές

Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί [online] Available at: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/default.aspx?page=home>

European Hydration Institute [online] Available at <https://www.europeanhydrationinstitute.org>

Zhu Y, Hollis JH. Increasing the number of chews before swallowing reduces meal size in normal-weight, overweight, and obese adults. J Acad Nutr Diet. 2014 Jun;114(6):926-31. doi: 10.1016/j.jand.2013.08.020. Epub 2013 Nov 9. PMID: 24215801.

Brunstrom JM, Mitchell GL. Effects of distraction on the development of satiety. Br J Nutr. 2006 Oct;96(4):761-9. PMID: 17010237.

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., ... & Hazen, N., National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report., Sleep health, 2017; 3.1: 6-19.

Stroebele N, de Castro JM. Television viewing is associated with an increase in meal frequency in humans. Appetite. 2004 Feb;42(1):111-3. doi: 10.1016/j.appet.2003.09.001. PMID: 15036790.

The Nutrition Source. 2021. Πιάτο Υγιεινής Διατροφής (Greek). [online] Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/> [Accessed 23 March 2021].

Η Παχυσαρκία Και Οι Συνέπειές Της - Dianeosis https://www.dian

Diaitologos 2022, All rights reserved

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινώνησε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com

Ακολούθησε με στα Social

Θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

Diaitologos 2022, All rights reserved