

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ
ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΑΙΤΡΟΛΟΓΟΣ, MSc

ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει όλες τις ενέργειες που οφείλεις να κάνεις, το χρόνο που θα διαθέσεις, τα χρήματα που θα επενδύσεις για να καλύψεις τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, ακόμη και τις οικονομικές σου ανάγκες.

Η αυτοφροντίδα είναι τρόπος ζωής!

Τα τελευταία χρόνια, η αυτοφροντίδα έχει **εμπορευματοποιηθεί πολύ** και συγχέεται με την κατανάλωση **υλικών αγαθών** και **υπηρεσιών**, όπως η επίσκεψη σε ένα spa.

Πολύ πιθανόν να την μπερδεύεις και εσύ με τη διασκέδαση.

Αυτή η εμπορευματοποίηση της αυτοφροντίδας, όμως, δεν σε αφήνει **να δεις μια άλλη οπτική**, την πιο σημαντική μορφή της αυτοφροντίδας, **την ευημερία σου**.

Η αυτοφροντίδα δεν
χρειάζεται να σε
κάνει χαρούμενο/η,
αλλά να συμβάλει
στο να προσεγγίζεις
την ευεξία σου και
την αυτοβελτίωση



Η **Βιομηχανία της Διασκέδασης** σε παροτρύνει να ξοδεύεις περισσότερα χρήματα και χρόνο, καθώς δημιούργησε την πεποίθηση ότι η «**αυτοφροντίδα**» και η **διασκέδαση** είναι το ίδιο, με αποτέλεσμα να σε απομακρύνει από τους πραγματικούς στόχους σου.

Η διασκέδαση έχει σαν στόχο μόνο να σε κάνει χαρούμενο, ενώ η αυτοφροντίδα εξασφαλίζει την υγεία και την ευεξία σου!

Φυσικά η **ισορροπημένη διατροφή** είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους για να φροντίσεις τον εαυτό σου, καθώς δεν συμβάλει μόνο στη διατήρηση της σωματικής σου υγείας, αλλά και της ψυχικής. Αυτό συμβαίνει γιατί **συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά** που περιέχονται στα τρόφιμα **καθορίζουν και την ποσότητα των νευροδιαβιβαστών** (π.χ. ντοπαμίνη, σεροτονίνη) που θα παραχθούν από τον εγκέφαλο, και κατά συνέπεια ρυθμίζουν και τα **επίπεδα διάθεσης ή του στρες** ανάλογα.

Σε αυτό το ebook θα σου προτείνω **εναλλακτικούς τρόπους** να φροντίζεις τον εαυτό σου, χωρίς να χρειαστεί να ξοδέψεις πολλά χρήματα, αποτελώντας **δώρο για τον εαυτό σου** και την **υγεία** σου!



**Βγες έξω για
Φαγητό**

VS

**Μαγειρέψε
στο σπίτι με
φίλους**



**Πιες τον Καφέ
σου στην
Καφετέρια**

VS

**Πιες τον
Καφέ σου σε
Φιλικό Σπίτι**





**Παραγγέλνεις
φαγητό γιατί
βαριέσαι να
μαγειρέψεις**

VS



**Φτιάχνεις κάτι
εύκολα και
γρήγορα με ό,τι
υπάρχει στο
ψυγείο σου**



**Πας για
Μασάζ σε
SPA**

VS



**Βάζεις στο
πρόγραμμα
το ετήσιό σου
Check-Up**



**Σχεδιάζεις
μια Βραδινή
Έξοδο για
Ποτό**

VS

**Κοιμάσαι
νωρίς και
καλά**



**Ταξίδι στο
Παρίσι**



**Βόλτα στο
Πάρκο**



**Πας Σινεμά
με τους
Φίλους σου**

VS



**Παίζεις
Παντομίμα με
τους Φίλους
σου**

Συνοψίζοντας

Καθημερινά να εξασκείς την αυτοφροντίδα:

- να τρως ισορροπημένα και θρεπτικά
- να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά
- να κινείσαι και να ασκείσαι
- να επικοινωνείς με άλλους ανθρώπους

Η ισορροπημένη διατροφή, καθώς και οι σωστές συνήθειες του ευρύτερου τρόπου ζωής δεν είναι κάτι που πρέπει να κάνεις **μόνο για να ρυθμίσεις το βάρος σου**. Είναι ένα **δώρο** για τον **εαυτό σου** και για την **υγεία σου**.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

[Πάρης Παπαχρήστος](#)

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)