



# Διατροφικές Συμβουλές για τα Χριστούγεννα



## Σωματικό βάρος & Χριστούγεννα

- Την περίοδο των Χριστουγέννων αυξάνονται οι κοινωνικές συνευρέσεις, γεγονός που δυσκολεύει σε μεγάλο βαθμό την προσπάθεια να διατηρήσει κανείς το βάρος του
- Μελέτες δείχνουν ότι το **σωματικό βάρος** τείνει να **αυξάνει** κατά την περίοδο των Χριστουγέννων λόγω της υπερκατανάλωσης φαγητού, γλυκών και αλκοολ



## Σωματικό βάρος & Χριστούγεννα

- Κατά μέσο όρο η αύξηση βάρους υπολογίζεται στο 0,5-1 κιλά κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων
- Σαν αριθμός δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλος αλλά φαίνεται ότι αυτό το βάρος είναι δύσκολό να «χαθεί» μετά τις γιορτές
- Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, γίνεται αντιληπτό πως αυτή η μικρή ετήσια αύξηση του σωματικού βάρους μπορεί μετά από μερικά χρόνια να οδηγήσει σε **σημαντική αύξηση** του βάρους



## Διατροφικές Συμβουλές για την περίοδο των Χριστουγέννων

- Είναι εφικτό, γνωρίζοντας και τηρώντας μερικές βασικές αρχές, να απολαύσετε τις εορταστικές γαστρονομικές δημιουργίες, έχοντας παράλληλα τον διατηρώντας παράλληλα το βάρος σας σταθερό



monday			
tuesday			
wednesday			
thursday			
friday			
saturday			

Προγραμματίστε τα  
γεύματά σας

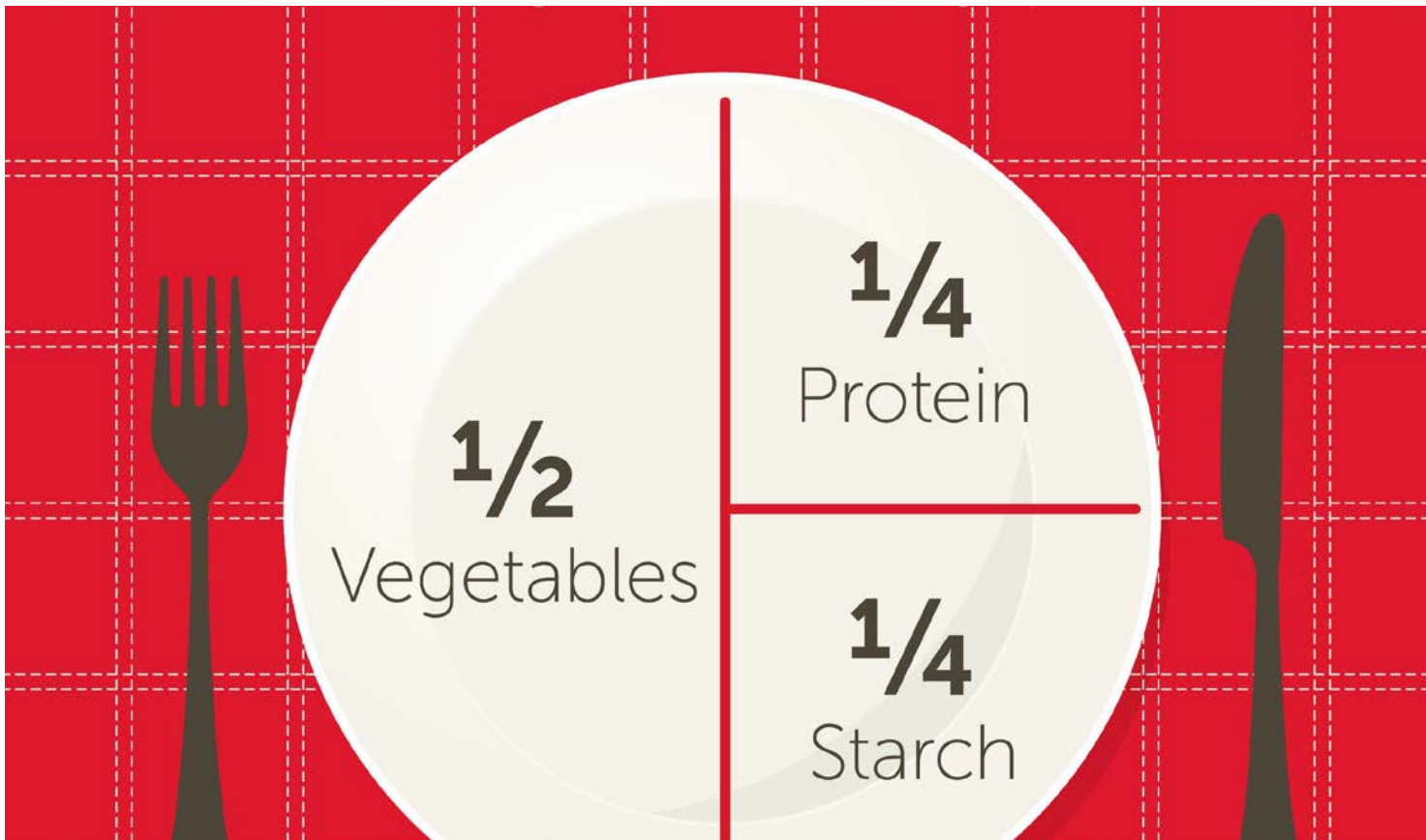
- Προγραμματισμός γευμάτων σημαίνει εξασφαλίζω μακροπρόθεσμα ισορροπημένα γεύματα ώστε να έχω:
- Ισορροπημένη διατροφή
- Καλύτερη υγεία
- Μακροπρόθεσμη ρύθμιση σωματικού βάρους

**!** Όταν τα γεύματα είναι προγραμματισμένα η πιθανότητα να διατηρήσετε μακροπρόθεσμα ή να επιτύχετε την επιθυμητή απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη



Τηρήστε τη συχνότητα γευμάτων

- Ακολουθείτε κανονικά το πρόγραμμα σας πριν και μετά από ένα εορταστικό γεύμα
- Μην παραλείπετε τα γεύματα ή τα σνακ του προγράμματός σας, επειδή σκοπεύετε να φάτε περισσότερο στο εορταστικό γεύμα
- Ένα προϊόν Eurodiet πριν το εορταστικό γεύμα θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα την ποσότητα φαγητού που θα καταναλώσετε



Δομήστε σωστά το πιάτο  
σας

Το γεύμα σας θα πρέπει να είναι πλήρες, δηλαδή να περιλαμβάνει λαχανικά, επαρκή πρωτεΐνη, μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά

Και όλα αυτά στη σωστή αναλογία



- Χωρίζετε το πιάτο σας στη μέση
- Γεμίζετε το ½ πιάτο με σαλάτα
- Το ¼ του πιάτου με πρωτεΐνη χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά (ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα)
- Και στο υπόλοιπο ¼ που απομένει συμπληρώνετε με μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες (καστανό ρύζι, ψωμί ολικής, σαλάτα οσπρίων)

! Η ποσότητα του φαγητού που θα βάλετε στο πιάτο σας εξαρτάται **μόνο** από εσάς

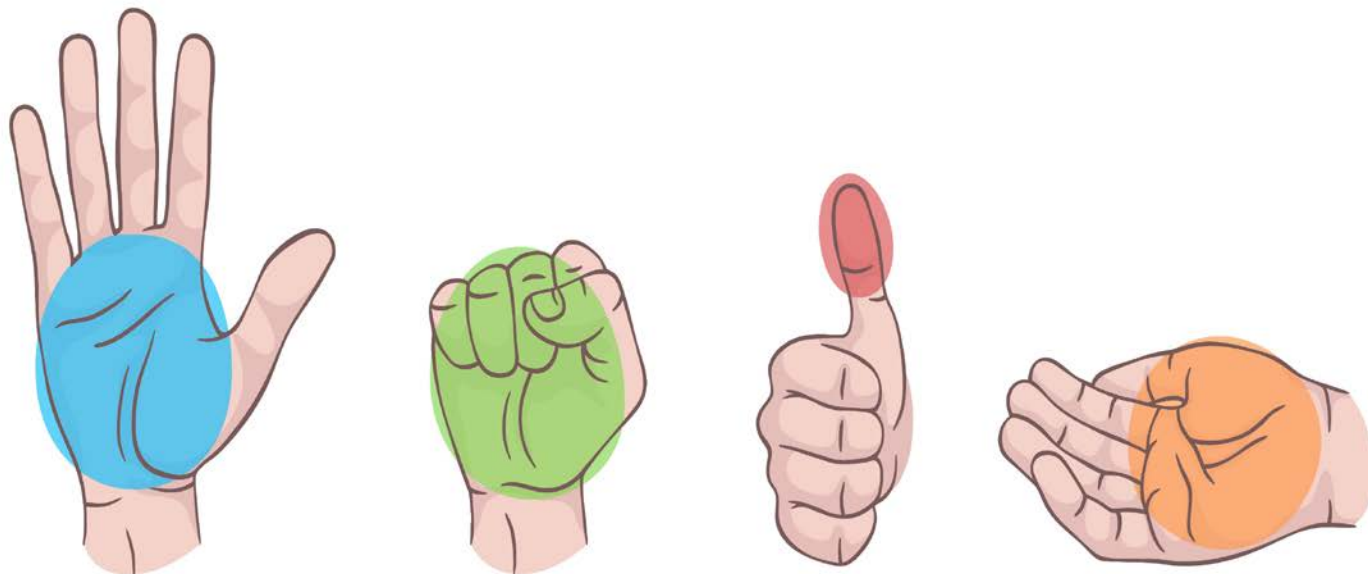




Ξεκινήστε το γεύμα με  
λαχανικά

- Αποφύγετε να ξεκινήσετε το εορταστικό γεύμα με ψωμί
- Ξεκινάτε το γεύμα σας με τη σαλάτα και πρωτεΐνη (κρέας) και στη συνέχεια περνάτε στα συνοδευτικά του γεύματος που περιέχουν υδατάνθρακες (όπως ρύζι, πατάτες, ψωμί, τηγανητά ορεκτικά, φρούτο, γλυκό)
- Η έναρξη του γεύματος με τη συγκεκριμένη σειρά , μπορεί να συμβάλει στη ρύθμιση της μεταγευματικής γλυχαιμίας





PROTEIN

VEGETABLES

FAT

CARB

Υπολογίστε τις μερίδες σας με  
βάση τον κανόνα του χεριού

- Υπολογίζετε την πρωτεΐνη με βάση την παλάμη σας (σε έκταση και πάχος)
- Καταναλώνετε λαχανικά - όχι λιγότερο από 2 «χούφτες»
- Για τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά δοκιμάστε 1 – 2 μπουκιές μόνο (στο μέγεθος του αντίχειρα σας)
- Για τους υδατάνθρακες, η μερίδα των δημητριακών και των οσπρίων (όπως, ρύζι, ζυμαρικά, φακές κλπ) αντιστοιχεί σε 1 χούφτα – για το ψωμί η μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα του τoστ

! Περιορίστε τους υδατάνθρακες σε 1-2 μερίδες για κάθε **εορταστικό γεύμα**



Περιορίστε τα γλυκά

- Εάν αποφασίσετε να φάτε επιδόρπιο ή φρούτο καλύτερα να το καταναλώσετε στο τέλος του γεύματος, γιατί οι φυτικές ίνες και οι πρωτεΐνες θα καθυστερήσουν την απορρόφηση των σακχάρων (της ζάχαρης δηλαδή) που περιέχουν τα γλυκά
- Αποφύγετέ τα τελείως αν ακολουθείτε τις Φάσεις 1 ή 2 της μεθόδου Eurodiet



## Αλκοόλ & Γιορτές

Καταναλώστε 1-2 ποτήρια σαμπάνιας ή 1-2 ποτήρια κρασιού

- Καταναλώνετε το αλκοόλ πάντα μαζί με το γεύμα
- Τα σκληρά ποτά μπορείτε να τα αραιώσετε με σόδα ή αναψυκτικά light (π.χ. ούισκι με coca cola light ή καμπάρι σόδα)

! Αποφύγετε τη μύρα, τα λικέρ, τα γλυκά κρασιά και τα κοκτέιλ, γιατί περιέχουν σημαντική ποσότητα υδατανθράκων



Μην αισθάνεστε ενοχές!

- Είναι η ιδανική περίοδος για να δείτε φίλους και συγγενείς, να απολαύσετε την οικογενειακή γαλήνη και να γευτείτε τα εορταστικά εδέσματα
- Αυτή η ευχαρίστηση είναι εξαιρετικά σημαντική για την ψυχολογία και την ισορροπία σας σας



Καλές  
γιορτές!

