

Το καλοκαίρι είναι η εποχή της ανεμελιάς. Όχι, όμως, αν η ζυγαριά δείχνει κάποια επιπλέον κιλά και τα αποκαλυπτικά καλοκαιρινά ρούχα σας προκαλούν άγχος. Ευτυχώς, ποτέ δεν είναι αργά για να αποκτήσετε τη σιλουέτα που θέλετε – ειδικά αυτή η εποχή διαθέτει ευρεία γκάμα υγιεινών και νόστιμων τροφών και σας προσφέρει μία από τις καλύτερες αφορμές για να χάσετε, αλλά και για να σταθεροποιήσετε το βάρος σας. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, δεν υπάρχει λόγος να λιμοκτονήσετε: αρκεί να φροντίζετε ώστε οι θερμίδες που λαμβάνετε να είναι λιγότερες από αυτές που καίτε. Ιδού κάποιες χρήσιμες συμβουλές για να φτάσετε στο στόχο σας:

1. Τώρα που ο υδράργυρος ανεβαίνει, εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να εντείνετε τη σωματική σας δραστηριότητα με τρόπο ευχάριστο, ειδικά αν δεν είστε φανατικοί του γυμναστηρίου. Κολυμπήστε σε κάποια κοντινή παραλία ή σε μια πισίνα (αν είναι δύσκολο να αποδράσετε από την πόλη), παίξτε βόλεϊ στο νερό, έτσι ώστε να γυμνάζεστε και να δροσίζεστε. Να θυμάστε ότι, όποια μορφή άσκησης κι αν επιλέξετε, αυτό που έχει σημασία για να δείτε αποτελέσματα είναι να την κάνετε συστηματικά.

Λεπτή, τέλεια γραμμή

ΠΕΙΤΕ «ΑΝΤΙΟ» ΣΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΚΑΘΙΣΑΝ ΣΤΗ ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΣΑΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΕΝΑ ΤΟΣΟ «ΚΑΥΤΟ» ΣΩΜΑ, ΟΣΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ!

2. Δώστε πρωταγωνιστικό ρόλο στα εποχικά λαχανικά, εντάσσοντάς τα στο καθημερινό σας διαιτολόγιο είτε σε φρέσκες σαλάτες είτε στον ατμό. Δώστε στους γευστικούς σας κάλυκες ενδιαφέρουσες γεύσεις χρησιμοποιώντας μπαχαρικά, μυρωδικά, λεμόνι, ξίδι μπαλσάμικο, ελάχιστη παρμεζάνα και dressing με χαμηλά λιπαρά (πάντα με μέτρο).

Φροντίστε η σαλάτα να καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου σας και συνδυάστε τη με μικρές ποσότητες πρωτεΐνης ή υδατανθράκων.

3. Ο ιδανικός τρόπος μαγειρέματος όταν ακολουθείτε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι το ψήσιμο στα κάρβουνα (ή στο γκριλ). Το μπάρμπεκιου είναι πολύ διασκεδαστικό το καλοκαίρι: «γλιτώνει» τον οργανισμό σας από περιττές λιπαρές ουσίες και, επιπλέον, προσδίδει απολαυστική γεύση όχι μόνο στο κρέας, αλλά και στο ψάρι, στο κοτόπουλο και στα εποχικά λαχανικά.

4. Εκείνες τις στιγμές της ημέρας, που ο οργανισμός σας ζητάει κάτι γλυκό, κάντε τη σωστή επιλογή: αντισταθείτε σε παγωτά, μπισκότα ή άλλες επεξεργασμένες τροφές και επιλέξτε τα φρέσκα φρούτα του καλοκαιριού, που δεν έχουν λιπαρά, είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, δίνουν ενέργεια και είναι πολύ νόστιμα.

5. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις «άδειες» θερμίδες. Είναι πολύ σημαντικό να πίνετε άφθονα υγρά όταν ο υδράργυρος χτυπάει κόκκινο. Καλό είναι να απο-

φεύγετε τα αναψυκτικά, τους χυμούς και το αλκοόλ, που είναι θερμιδικές «βόμβες» και ξυπνούν την αίσθηση της πείνας. Προτιμήστε το νερό, τα αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη (με μέτρο), το παγωμένο τσάι που θα φτιάξετε μόνοι σας (ή το έτοιμο, αλλά χωρίς ζάχαρη).



Super foods

Τροφές που θα γίνουν πολύτιμοι σύμμαχοι της σιλουέτας σας αυτό το καλοκαίρι:

✓ **Καρπούζι:** πλούσιο σε καροτινοειδή, το απόλυτο φρούτο του καλοκαιριού ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από κάποιες χρόνιες ασθένειες. Επιπλέον, επειδή περιέχει πολύ νερό και ελάχιστες θερμίδες, θεωρείται «μπαλάντερ» στην προσπάθεια απώλειας βάρους.

✓ **Λιπαρά ψάρια** (π.χ., σαρδέλα, σολομός): Αν βρείτε φρέσκια, ψητή σαρδέλιτσα στην ψαροταβέρνα, μην το σκέφτεστε: παραγγείλτε τη. Τα ω-3 λιπαρά οξέα και η πρωτεΐνη που περιέχει της δίνουν το συγκριτικό πλεονέκτημα στο τραπέζι σας. Μάλιστα, τα λιπαρά οξέα βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου και, συνεπώς, στον έλεγχο της όρεξης, ενώ βελτιώνουν και τη διάθεση.

✓ **Τομάτες:** Έχουν την τιμητική τους το καλοκαίρι, και εσείς πρέπει να εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία. Οι τομάτες είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, βιταμίνη C και κάλιο, ενώ αποτελούνται κατά 95% από νερό και επομένως έχουν ελάχιστες θερμίδες.

✓ **Πεπόνι:** Μη σας ξεγελάει η γλυκιά του γεύση. Η θερμιδική του αξία είναι μόλις 48 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Και δεν είναι μόνο αυτό: το πεπόνι θεωρείται σύμμαχος κατά της κατακράτησης υγρών, ενώ το κάλιο που περιέχει καταπολεμά το φούσκωμα.

6. Επειδή δεν νοείται καλοκαίρι χωρίς έξοδο για ουζάκι και μεζεδάκια δίπλα στο κύμα, σκεφτείτε έξυπνα κάνοντας οικονομία θερμίδων. Τι σημαίνει αυτό; Αν γνωρίζετε λίγες μέρες νωρίτερα πότε θα βγείτε για φαγητό, προσέξτε πολύ τι τρώτε, ώστε να αφήσετε περιθώριο στο πρόγραμμά σας για μια μικρή παρασπονδία.

«Συν Αθηνά και χείρα κίνει!»

Μπορεί να θέλετε να περάσετε τις διακοπές σας χωρίς έννοιες, όμως οι ειδικοί συμβουλεύουν να ρίξετε στις αποσκευές σας τα ειδικά καλλυντικά προϊόντα κα-

τά της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης (οι οποίες δεν κάνουν διακοπές!). Ανάλογα με το ποιο είναι το αδύναμο σημείο της σιλουέτας σας, επιλέξτε για την κυτταρίτιδα μια φόρμουλα με λιποδιαλυτική δράση, ενώ για τη χαλάρωση κάποιο προϊόν που διεγείρει τη σύνθεση των ινών του

κολλαγόνου, με αποτέλεσμα τη σύσφιξη των υποκείμενων ιστών. Δεδομένου ότι οι συνθέσεις αυτές είναι εμπλουτισμένες και με ενυδατικούς παράγοντες, μπορείτε άνετα να τις χρησιμοποιείτε για να «ξεδιψάσετε» την επιδερμίδα σας μετά την έκθεσή σας στον ήλιο.

Χάμπι end;

Στα φαρμακεία θα βρείτε μια μεγάλη γκάμα συμπληρωμάτων διατροφής που υπόσχονται να βοηθήσουν το μεταβολισμό, να ενεργοποιήσουν την καύση του λίπους ή να αντικαταστήσουν κάποια γεύματα, και να σας χαρίσουν (σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και άσκηση) το σώμα που ονειρεύεστε. Προτού σπεύσετε να προμηθευτείτε κάποιο από αυτά, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας, οι οποίοι θα σας συστήσουν εκείνο που ανταποκρίνεται στις ιδιαιτερότη-

τες και τις ανάγκες του οργανισμού σας, ώστε να φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία σας. Προσοχή: κρατηθείτε μακριά από αγορές «θαυματουργών» χαπιών αδυνατίσματος αγνώστου προέλευσης, που κυκλοφορούν στο Διαδίκτυο, για να μην έχετε δυσάρεστες εκπλήξεις.