



ΣΤΗΝΟΜΟΡΦΙΑΜΑΣ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Λίγο πριν την παραλία Έχετε ακόμη περιττά κιλά;

Ένα βήμα πριν την παραλία και θέλετε να χάσετε τα περιττά κιλά που δεν προλάβετε, παραμελήσατε ή τεμπελιάσατε να προσπαθήσετε να τα χάσετε τους χειμερινούς μήνες. Το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι να ακολουθήσουμε μια δίαιτα εξπρές για γρήγορη απώλεια κιλών. Ξέρετε ότι αυτή είναι μια μέθοδος που δεν πρέπει να ακολουθήσετε. Η γρήγορη απώλεια κιλών, κυρίως με τη βοήθεια μιας δίαιτας χαμηλής σε θερμίδες, θα καταλήξει σε αυταπάτη.

Πάντα την πρώτη εβδομάδα η απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη σε σύγκριση με τις επόμενες εβδομάδες. Φυσικά, όσο πιο αυστηρή είναι η δίαιτα που θα ακολουθήσετε, τόσο περισσότερα κιλά θα χάσετε. Αυτό συμβαίνει διότι ο οργανισμός σε αυτό το πρώτο στάδιο της δίαιτας, χρησιμοποιεί για τη διαδικασία των καύσεων γλυκογόνο και όχι λίπος. Ως γνωστό, το γλυκογόνο βρίσκεται στους μύς και στο ήπαρ όπου συνυπάρχει με νερό και με κάλιο (K+). Έτσι, λοιπόν, οι μεταβολές του συνολικού καλίου σε αυτό το πρώτο στάδιο της δίαιτας χαμηλών θερμίδων αντανakλά τις μεταβολές άλιπης μάζας του σώματος.

Η απώλεια καλίου έχει σαν αποτέλεσμα την αυξημένη απώλεια γλυκογόνου από τον οργανισμό, γεγονός που με τη σειρά του έχει σαν αποτέλεσμα την τριπλάσια απώλεια νερού. Αυτό μάς οδηγεί



Η γρήγορη απώλεια κιλών έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια νερού και την απώλεια μυϊκού και όχι λιπώδους ιστού.

στο συμπέρασμα ότι στο πρώτο στάδιο μιας δίαιτας πολύ χαμηλών θερμίδων η απώλεια του βάρους είναι φαινομενική και δεν οδηγεί στη μείωση του λίπους.

Το μυστικό της επιτυχίας είναι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή η οποία θα συνδυάζεται με σωματική άσκηση.

Κρατήστε τις ισορροπίες αυτό το καλοκαίρι και χάστε βάρος

Το καλοκαίρι αποτελεί για κάποιους ιδανική περίοδο για να ακολουθήσουν μια δίαιτα, ενώ για κάποιους άλλους αποτελεί δύσκολη περίοδο λόγω των ατελείωτων πειρασμών. Αν αποφασίσετε πως ανήκετε στην πρώτη κατηγορία –αυτών που θεωρούν το καλοκαίρι ιδανικό για την απώλεια



ΣΤΗΝΟΜΟΡΦΙΑΜΑΣ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ



βάρους-, τότε πρέπει να έχετε υπόψη σας τους κανόνες για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Κλινικοί διαιτολόγοι - διατροφολόγοι προτείνουν η δίαιτα που θα ακολουθήσουμε τους καλοκαιρινούς μήνες να διατηρεί ποσοστιαίες αναλογίες σε υδατάνθρακες (50%), πρωτεΐνες (20%) και λίπη (30%).

Η λήψη υδατανθράκων μπορεί να γίνει με δημητριακά ολικής αλέσεως, ρύζι και μακαρόνια. Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν πηγή υδατανθράκων.

Οι πρωτεΐνες προσλαμβάνονται μέσω των θαλασσινών, των ψαριών και του κοτόπουλου. Το κόκκινο κρέας τους καλοκαιρινούς μήνες δεν είναι απαραίτητο να λαμβάνεται παραπάνω από μία φορά την εβδομάδα.

Κύρια πηγή λιπών θα πρέπει να αποτελεί το ελαιόλαδο, το οποίο απο-

τελεί βασικό στοιχείο και χαρακτηριστικό της μεσογειακής διατροφής.

Και μην ξεχνάτε ότι τους καλοκαιρινούς μήνες ο οργανισμός μας χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες νερού, καθώς η λήψη νερού βοηθά στη ρύθ-

Αποφύγετε τη λήψη αλκοόλ, καθώς αφυδατώνει τον οργανισμό, προκαλεί έντονη διούρηση και προσθέτει άχρηστες θερμίδες στον οργανισμό σας.

μιση της θερμοκρασίας του σώματος και εμποδίζει την αφυδάτωση του οργανισμού.

Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, η οποία θα σας οδηγήσει σε σίγουρη απώλεια βάρους ή τουλάχιστον στη διατήρηση του βάρους που ήδη έχετε.