ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ

Μικρές αλλαγές, μεγάλη διαφορά

Πρακτικές συμβουλές για μια πιο ισορροπημένη καθημερινή διατροφή

AFRODITI

nutrition tips ♡

02

Πριν ξεκινήσεις

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις όλη σου τη ζωή από τη Δευτέρα.

Αν έχεις προσπαθήσει πολλές φορές να τρως «τέλεια» και τελικά επέστρεψες στις παλιές σου συνήθειες, δεν σημαίνει ότι δεν έχεις πειθαρχία. Συνήθως σημαίνει ότι το πλάνο ήταν πιο αυστηρό απ’ όσο μπορούσε να αντέξει η πραγματική σου καθημερινότητα.

Η ισορροπημένη διατροφή δεν κρίνεται από ένα γεύμα. Χτίζεται από όσα κάνεις τις περισσότερες ημέρες, μέσα σε μια ολόκληρη εβδομάδα. Γι’ αυτό ο στόχος αυτού του οδηγού δεν είναι να σου δώσει άλλη μία λίστα απαγορεύσεων, αλλά ένα απλό σημείο εκκίνησης.

Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό

Διάλεξε μόνο μία αλλαγή, εφάρμοσέ την για 7 ημέρες και παρατήρησε αν χωράει αληθινά στη ζωή σου. Όταν αρχίσει να γίνεται πιο αυτόματη, πρόσθεσε την επόμενη.

Τι θα κερδίσεις

Λιγότερη σύγχυση. Θα ξέρεις ποια μικρή κίνηση να κάνεις πρώτα.

Περισσότερη ευελιξία. Θα μπορείς να τρως ισορροπημένα χωρίς να αποκλείεις ολόκληρες ομάδες τροφίμων.

Συνήθειες με διάρκεια. Θα επιλέξεις αλλαγές που μπορούν να επαναληφθούν, όχι λύσεις εντυπωσιακές μόνο για λίγες ημέρες.

03

Το λάθος του «όλα ή τίποτα»

Οι απότομες απαγορεύσεις μοιάζουν αποφασιστικές, αλλά δύσκολα αντέχουν.

Κόβεις γλυκά, ψωμί και μακαρόνια. Υπόσχεσαι ότι δεν θα ξαναφας απ’ έξω. Προσπαθείς να μαγειρεύεις καθημερινά και να ακολουθείς ένα άψογο πρόγραμμα. Ύστερα έρχεται μια κουραστική ημέρα, μια έξοδος ή ένα γεύμα που δεν ήταν «στο πλάνο» και νιώθεις ότι χάλασαν όλα.

Το πρόβλημα δεν είναι το συγκεκριμένο γεύμα. Είναι η σκέψη ότι, αφού δεν τα έκανες όλα σωστά, δεν έχει νόημα να συνεχίσεις. Έτσι μια μικρή απόκλιση μετατρέπεται σε εγκατάλειψη της προσπάθειας.

Η λύση σε 30 δευτερόλεπτα

Σταμάτα. Αναγνώρισε τι ήδη κάνεις καλά. Διάλεξε μία μόνο βελτίωση για το επόμενο γεύμα και συνέχισε κανονικά - χωρίς τιμωρία, νηστεία ή υπερβολική άσκηση.

Μετέτρεψε τον μεγάλο στόχο σε μικρή πράξη

Αντί για «δεν θα ξαναφάω γλυκό» → «θα το βάλω σε πιάτο και θα το απολαύσω καθιστή».

Αντί για «θα τρώω μόνο σπιτικά» → «θα οργανώσω δύο εύκολα γεύματα για τις δύσκολες ημέρες».

Αντί για «θα πίνω πολύ νερό» → «θα γεμίζω το μπουκάλι μου μόλις φτάνω στη δουλειά».

Ο καλύτερος στόχος δεν είναι ο πιο αυστηρός. Είναι εκείνος που μπορείς να επαναλάβεις και σε μια συνηθισμένη, κουραστική Τετάρτη.

04

Ένα απλό πρότυπο γεύματος

Δεν χρειάζεται ζύγισμα για να δώσεις καλύτερη δομή στο πιάτο σου.

Για ένα κυρίως γεύμα μπορείς να χρησιμοποιείς ως οπτικό οδηγό το πιάτο: περίπου το μισό να προέρχεται από λαχανικά ή σαλάτα, το ένα τέταρτο από πηγή πρωτεΐνης και το υπόλοιπο από αμυλούχο τρόφιμο. Πρόσθεσε λίγο ελαιόλαδο ή άλλη πηγή καλών λιπαρών.

1/2 + 1/4 + 1/4
Λαχανικά ή σαλάτα + πρωτεΐνη + ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα ή άλλο αμυλούχο τρόφιμο. Είναι πρακτικό πρότυπο, όχι άκαμπτος κανόνας.

Πρωτεΐνη: ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, όσπρια, τυρί, γιαούρτι ή άλλες επιλογές που ταιριάζουν στις ανάγκες σου.

Υδατάνθρακας: ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα, πλιγούρι, βρώμη ή δημητριακά, με προτίμηση συχνά στις ολικής άλεσης επιλογές.

Λαχανικά: ωμά, ψητά, βραστά ή κατεψυγμένα. Δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη σαλάτα για να «μετράνε».

Τρία παραδείγματα

Κοτόπουλο + ρύζι + σαλάτα εποχής.

Φασόλια + ψωμί ολικής + ντομάτα και αγγούρι.

Ζυμαρικά + τόνος ή όσπρια + ψητά λαχανικά.

05

Πρόσθεσε πριν αφαιρέσεις

Η βελτίωση συχνά ξεκινά από αυτό που λείπει - όχι από αυτό που πρέπει να κοπεί.

Όταν η πρώτη σου σκέψη είναι «τι πρέπει να σταματήσω να τρώω;», η διατροφή γεμίζει απαγορεύσεις. Δοκίμασε να ρωτήσεις: «τι μπορώ να προσθέσω ώστε αυτό το γεύμα να με στηρίζει καλύτερα;».

Μια πηγή πρωτεΐνης, λίγα λαχανικά, ένα φρούτο ή ένα τρόφιμο ολικής άλεσης μπορούν να κάνουν ένα γεύμα πιο πλήρες και χορταστικό, χωρίς να χρειαστεί να πετάξεις ό,τι ήδη αγαπάς.

Πέντε εύκολες αναβαθμίσεις

Στόχος δεν είναι να μεταμορφώσεις κάθε γεύμα. Διάλεξε μία από τις παρακάτω ιδέες και κράτησέ τη απλή.

Τοστ με τυρί → πρόσθεσε ντομάτα ή ένα φρούτο στο πλάι.

Γιαούρτι → πρόσθεσε βρώμη, φρούτο και λίγους ξηρούς καρπούς.

Ζυμαρικά → πρόσθεσε τόνο, κοτόπουλο ή όσπρια και μια σαλάτα.

Φρούτο για σνακ → συνδύασέ το με γιαούρτι, τυρί ή λίγους ξηρούς καρπούς, αν χρειάζεσαι περισσότερη πληρότητα.

Έτοιμο γεύμα → συμπλήρωσέ το με σαλάτα, κατεψυγμένα λαχανικά ή ένα απλό γιαούρτι.

Δεν χρειάζεται κάθε γεύμα να περιλαμβάνει τα πάντα. Η ισορροπία φαίνεται στο σύνολο της ημέρας και της εβδομάδας.

06

Η οργάνωση νικά τη θέληση

Όταν πεινάς και βιάζεσαι, συνήθως επιλέγεις αυτό που είναι διαθέσιμο.

Δεν χρειάζεται να κάνεις meal prep για ολόκληρη την εβδομάδα. Δέκα έως δεκαπέντε λεπτά οργάνωσης αρκούν για να μειώσουν τις αποφάσεις της τελευταίας στιγμής.

Η λίστα των βασικών

Στο ψυγείο: αυγά, γιαούρτι, τυρί, λαχανικά που τρώγονται εύκολα, φρούτα και μία έτοιμη πηγή πρωτεΐνης.

Στο ντουλάπι: βρώμη, ψωμί ή τορτίγιες ολικής, ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια, τόνος, ξηροί καρποί και ταχίνι.

Στην κατάψυξη: λαχανικά, ψάρι ή κοτόπουλο σε μερίδες, φρούτα και ψωμί κομμένο σε φέτες.

Τρία γεύματα «έκτακτης ανάγκης»
Ομελέτα + ψωμί + ντομάτα · Γιαούρτι + βρώμη + φρούτο + ξηροί καρποί · Τορτίγια ολικής + τόνος ή τυρί + λαχανικά.

Το μικρό εβδομαδιαίο ραντεβού

Διάλεξε δύο κυρίως γεύματα, δύο γρήγορα σνακ και μία λύση για την ημέρα που δεν θα προλάβεις να μαγειρέψεις. Αυτή η μικρή πρόβλεψη είναι πολύ πιο χρήσιμη από ένα τέλειο πρόγραμμα που δεν εφαρμόζεται.

07

Φάε με λίγο περισσότερη παρουσία

Δεν χρειάζεται διαλογισμός στο τραπέζι - χρειάζεται απλώς να είσαι εκεί.

Η βιασύνη, η οθόνη και το φαγητό όρθια δυσκολεύουν να παρατηρήσεις τη γεύση, την πείνα και τον κορεσμό σου. Δεν είναι πάντα εφικτό να τρως σε απόλυτη ησυχία, αλλά μπορείς να δημιουργήσεις λίγα λεπτά προσοχής.

Πριν από το γεύμα

Ρώτησε: πότε έφαγα τελευταία φορά; Τι θα με ικανοποιούσε τώρα; Χρειάζεται το γεύμα μου κάτι για να γίνει πιο πλήρες;

Κατά τη διάρκεια

Κάθισε, αν μπορείς. Βάλε το φαγητό σε πιάτο και άφησε την οθόνη στην άκρη, έστω για τα πρώτα πέντε λεπτά.

Κάνε μια μικρή παύση στη μέση. Παρατήρησε αν συνεχίζεις επειδή πεινάς, επειδή απολαμβάνεις ή επειδή απλώς υπάρχει ακόμη φαγητό μπροστά σου.

Μετά το γεύμα

Παρατήρησε ουδέτερα: σε χόρτασε; σε κράτησε; σου άρεσε; Η παρατήρηση δίνει πληροφορία. Η ενοχή απλώς κάνει το επόμενο γεύμα δυσκολότερο.

Σημερινή δοκιμή
Διάλεξε ένα μόνο γεύμα και φάε τα πρώτα πέντε λεπτά χωρίς κινητό. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτε άλλο.

08

Χωρίς απαγορεύσεις και ενοχές

Το ψωμί, τα ζυμαρικά και το γλυκό δεν ακυρώνουν μια ισορροπημένη διατροφή.

Όταν ένα τρόφιμο χαρακτηρίζεται «απαγορευμένο», συχνά αποκτά μεγαλύτερη δύναμη στο μυαλό μας. Η πιο λειτουργική προσέγγιση είναι να χωράει στη διατροφή σου με τρόπο που σε ικανοποιεί και δεν σε κάνει να νιώθεις ότι απέτυχες.

Μετά από ένα πιο πλούσιο γεύμα

Μην προσπαθήσεις να το «διορθώσεις» παραλείποντας το επόμενο γεύμα. Επέστρεψε απλώς στη συνηθισμένη σου ροή και άφησε το σώμα σου να σου δείξει πότε πεινά ξανά.

Για το γλυκό

Σέρβιρέ το σε πιάτο. Η συσκευασία δυσκολεύει να δεις πόσο έχεις φάει.

Φάε το καθιστή. Δώσε χρόνο στη γεύση και στην απόλαυση αντί να το καταπιείς βιαστικά.

Απόλαυσέ το χωρίς διαπραγμάτευση. Δεν χρειάζεται να «κερδίσεις» το γλυκό ούτε να τιμωρηθείς μετά.

Όταν τρως έξω

Διάλεξε αυτό που θέλεις, πρόσθεσε λαχανικά όπου γίνεται και σταμάτησε όταν νιώσεις άνετα χορτάτη.

09

Η πρόκληση των 7 ημερών

Μία μικρή πράξη την ημέρα. Τίποτε περισσότερο.

Ημέρα 1 · Νερό — γέμισε ένα μπουκάλι και τοποθέτησέ το εκεί όπου περνάς το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας.

Ημέρα 2 · Λαχανικά — πρόσθεσε ένα λαχανικό ή μια απλή σαλάτα σε ένα κυρίως γεύμα.

Ημέρα 3 · Πρωτεΐνη — πρόσθεσε γιαούρτι, αυγό, τυρί, όσπρια, ψάρι ή άλλη πηγή σε ένα γεύμα ή σνακ.

Ημέρα 4 · Οργάνωση — γράψε δύο γεύματα και δύο σνακ που μπορείς ρεαλιστικά να έχεις διαθέσιμα.

Ημέρα 5 · Παρουσία — φάε τα πρώτα πέντε λεπτά ενός γεύματος χωρίς οθόνη.

Ημέρα 6 · Απόλαυση — φάε ένα αγαπημένο τρόφιμο αργά, καθιστή και χωρίς ενοχή.

Ημέρα 7 · Ανασκόπηση — σημείωσε ποια αλλαγή ήταν πιο εύκολη και ποια σε βοήθησε περισσότερο.

Στο τέλος της εβδομάδας

Κράτησε μόνο τη συνήθεια που μπορείς να συνεχίσεις. Δεν χρειάζεται να περάσεις «με άριστα» την πρόκληση. Χρειάζεται να μάθεις τι λειτουργεί για σένα.

Η συνήθεια που επιλέγω να κρατήσω

10

Η δική σου επόμενη μικρή αλλαγή

Διάλεξε κάτι τόσο απλό, ώστε να μπορείς να το κάνεις ακόμη και σε δύσκολη ημέρα.

Αν πάρεις μόνο μία ιδέα από αυτόν τον οδηγό, ας είναι αυτή: η ισορροπημένη διατροφή δεν χτίζεται με αυστηρότητα. Χτίζεται με μικρές επιλογές που επαναλαμβάνονται αρκετά συχνά.

Γράψε τη δική σου δέσμευση

Για τις επόμενες 7 ημέρες, θα _____.

Θέλεις πιο προσωπική καθοδήγηση;

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό πρόγραμμα και ανάγκες. Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες του Afroditi Nutrition Tips:

www.afroditinutritiontips.gr

@Afroditi_nutrition_tips

Σημαντική σημείωση

Το παρόν eBook είναι ενημερωτικό και δεν αποτελεί εξατομικευμένο πρόγραμμα ή ιατρική συμβουλή. Αν έχεις πάθηση, αλλεργία, λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή, είσαι έγκυος ή θηλάζεις, ζήτησε προσωπική καθοδήγηση από αρμόδιο επαγγελματία υγείας.

Ενδεικτικές πηγές

WHO: Healthy diet · NHS: Eatwell Guide · EFSA: Dietary reference values