

## Τι προτείνει η ιατρική σχολή του Harvard για να χάσεις βάρος!

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Η ιατρική σχολή του Harvard προτείνει 10 αλλαγές στην διατροφική συμπεριφορά οι οποίες θα μπορούσαν να έχουν πολύ μεγάλο όφελος στην απώλεια βάρους. Μη ξεχνάμε ότι οι συμπεριφορές παχαίνουν, όχι τα τρόφιμα! Ας δούμε τις κινήσεις που πρέπει να ακολουθήσετε!

1. Εντοπίστε το πρόβλημα. Κρατήστε ένα ημερολόγιο τροφίμων για 3 ημέρες και σημειώστε οτιδήποτε καταναλώνετε.

Οτιδήποτε! Παρακολουθήστε όλα τα τρόφιμα και τα ποτά που τρώτε καθώς και τις ποσότητες. Προσδιορίστε πόσο συχνά τρώτε μακριά από το σπίτι και πόσο συχνά τρώτε έξω.

2. Βάλτε τον προσωπικό σας στόχο και κάντε ένα σχέδιο. Ποιος είναι ο στόχος; Θέλετε να χάσετε βάρος για να βελτιώσετε την υγεία σας; Ονειρεύεστε να φορέσετε ένα παλιό τζιν; Πώς θα επιτύχετε τον στόχο σας; Θα μαγειρέψετε περισσότερα γεύματα στο σπίτι; Θα τρώτε μικρότερες μερίδες; Να είστε συγκεκριμένοι.

3. Προσδιορίστε τα εμπόδια σας και τους τρόπους για να τα ξεπεράσετε. Μπορεί ένα πολυάσχολο πρόγραμμα να μην αφήνει χρόνο για φυσική δραστηριότητα. Ξυπνήστε μια ώρα νωρίτερα. Ή πάρτε σκύλο και βγάλτε τον βόλτα καθημερινά! Ο/η σύντροφος θέλει καθημερινά να παραγγέλνεται; Κάντε μια συμφωνία, μειώστε την συχνότητα των παραγγελιών και βελτιώστε την ποιότητα. Άλλο πράγμα ½ πίτσα (800 junk θερμίδες) και άλλο 2 καλαμάκια κοτόπουλο (300 θερμίδες πρωτεϊνικές και θρεπτικές!).

4. Προσδιορίστε τις τρέχουσες συνήθειες που οδηγούν σε ανθυγιεινή κατανάλωση. Χαλαρώνετε και ανταμείβετε τον εαυτό σας με κάποιο σνακ μπροστά στην τηλεόραση; Μήπως παραλείπετε γεύμα και δεν μπορείτε να ελέγξετε μετά τη πρόσληψη τροφής;

5. Ελέγξτε τις μερίδες σας. Αναθεωρήστε την μερίδα σας, καθώς η μερίδα εστιατορίου που έχετε στο μυαλό σας μπορεί να είναι διπλάσια ή τριπλάσια για σας. Ιδιαίτερη προσοχή οι κυρίες εδώ γιατί οι ενεργειακές σας ανάγκες είναι εκ φύσεως μικρότερες.

6. Προσδιορίστε τα συνθήματα πείνας και κορεσμού. Εντοπίστε τις διαφορές μεταξύ οργανικής και συναισθηματικής πείνας. Τρώτε όταν αισθάνεστε άγχος ή στεναχώρια; Αν έχει περάσει 1 ώρα από το γεύμα και πεινάτε σαν τρελοί, αποκλείεται να είναι βιολογική ανάγκη. Τα τρόφιμα που μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε πιο πλήρεις είναι αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες όπως λαχανικά, τρόφιμα ολικής αλέσεως, όσπρια και βεβαίως οι πρωτεΐνες (ψάρια, πουλερικά, αυγά) και η επαρκής πρόσληψη νερού. Μην υποτιμάτε το νερό!

7. Επικεντρωθείτε στις θετικές αλλαγές. Η αλλαγή συμπεριφοράς απαιτεί χρόνο – τουλάχιστον τρεις μήνες. Μην εγκαταλείπετε αν γλιστρήσετε στην πορεία. Λάβετε υποστήριξη από άλλους και αφιερώστε χρόνο για να αναγνωρίσετε τις αλλαγές που πρέπει να κάνετε.

8. Ακολουθήστε τον κανόνα 80/20. Μείνετε σε τροχιά 80% του χρόνου, αλλά αφήστε λίγο χώρο για μερικές παρασπονδίες! Χωρίς να αισθάνεστε στερημένοι ή ένοχοι.

9. Εστιάστε στη συνολική υγεία. Περπάτημα, χορός, ποδήλατο, καθάρισμα κήπου, βόλτα στο βουνό ή στη παραλία – βρείτε τις δραστηριότητες που σας αρέσουν και να τις κάνετε καθημερινά.

10. Φάτε σιγά σιγά και απολαύστε όλη την εμπειρία του φαγητού. Εδώ έρχεται ο όρος mindful eating (τρώω με πλήρη συνείδηση). Στην ουσία είναι το να χρησιμοποιείς την πλήρη προσοχή σου για να φτάσεις σε ένα επίπεδο πλήρους εναρμόνισης με το σώμα σου, το φαγητό σου και την ικανοποίηση που παίρνεις μέσα από αυτό.