

Διατροφικοί στόχοι για τη νέα χρονιά

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Κάθε αρχή νέου έτους είναι για τον καθένα από εμάς περίοδος περισυλλογής για την χρονιά που αφήσαμε και στοχοθεσίας για την χρονιά που έρχεται. Ήρθε η ώρα λοιπόν να τεθούν και οι **διατροφικοί στόχοι για τη νέα χρονιά!** Καταρχάς, για να εφαρμοστούν οι στόχοι πρέπει να είναι SMART! Το ακρωνύμιο SMART χρησιμοποιείται για να γίνει σωστή στοχοθεσία και αναφέρεται σε στόχους που είναι συγκεκριμένοι (Specific), μετρήσιμοι (Measurable), επιτεύξιμοι (Achievable), σχετικοί (Relevant) και έχουν συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα (Time-framed). Ας βάλει ο καθένας από εσάς σήμερα κιόλας τους δικούς του SMART στόχους. Αντί να πείτε: πρέπει να ασκηθώ λίγο και να προσέχω και την διατροφή μου, πείτε: Από αύριο θα τρώω το πρωινό σπίτι μου και όχι την τυρόπιτα από έξω, θα παίρνω στο γραφείο μαζί μου για σνακ 2 φρούτα και θα περπατάω 30 λεπτά κάθε μέρα! Αν το κάνετε έτσι, θα έχετε πάρα πολλές πιθανότητες να το πετύχετε.

Επιλέξτε έναν στόχο τη φορά και ξεκινήστε! Μερικοί στόχοι μπορεί να είναι:

- **Να καταναλώνετε περισσότερα φρούτα και λαχανικά.** Τρώτε μια τουλάχιστον παραπάνω μερίδα φρούτα ή λαχανικά. Κρατήστε τα λαχανικά στο μπροστινό μέρος του ψυγείου και τα φρούτα σε ορατό σημείο του σπιτιού. Τοποθετήστε επιπλέον λαχανικά σε σάντουιτς, σαλάτες, σούπες, ομελέτες, αναμίξτε κουνουπίδι πουρέ με πουρέ πατάτας.
- **Να κόψετε το fast food.** Προσπαθήστε να εξαλείψετε το fast-food από την ζωή σας. Πάρτε διαφορετική διαδρομή για να

αποφύγετε 'πειρασμούς' , κρατήστε φρούτα ή ξηρούς καρπούς μαζί σας για να σας κρατήσουν χορτάτους μέχρι να φτάσετε στο σπίτι ή στη δουλειά. Εάν δεν μπορείτε να αντισταθείτε, επιλέξτε light επιλογές όπως σαλάτα με ψητό κοτόπουλο. Προσέξτε τις μερίδες και πιείτε νερό αντί αναψυκτικά.

- **Να γευματίζετε έξω λιγότερο.** Προγραμματίστε κάθε μέρα την διατροφή σας, έτσι ώστε να μην είναι η μόνη επιλογή σας το εστιατόριο. Επειδή το καθημερινό μαγείρεμα με τις σημερινές συνθήκες μπορεί να μην είναι εφικτό, ξεκινήστε φέτος να καταψύχετε κάποιες μέρες επιπλέον φαγητό, έτσι ώστε τις δύσκολες μέρες να απαιτείται μόνο ξεπάγωμα!
- **Να ακούτε το σώμα σας.** Τρώτε μόνο όταν είστε πραγματικά πεινασμένοι. Όταν αισθάνεστε ικανοποιημένοι σταματήστε, ακόμα και αν υπάρχει φαγητό στο πιάτο σας. Μην κάθεστε μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή, όταν τρώτε. Το multitasking οδηγεί στην υπερκατανάλωση τροφής! Τέλος, αποφύγετε να τρώτε όταν είστε στεναχωρημένοι – αγχωμένοι. Δεν λύνετε το πρόβλημα, προσθέτετε και άλλο!
- **Να προσέχετε τα σνακ στην εργασία σας.** Απομακρύνετε όλα τα ανθυγιεινά σνακ από το γραφείο σας – ή τουλάχιστον από κοινή θέα. Καταναλώστε πρωινό και ξεκινήστε να αρνείστε τα κεράσματα. Θα τρώτε λιγότερο, αν δεν έχετε φαγητό σε κοντινή απόσταση. Η απόσταση σε αποθαρρύνει από συχνή κατανάλωση. Βρείτε χρόνο για ένα κανονικό μεσημεριανό διάλειμμα, μακριά από το γραφείο σας.
- **Να μειώσετε δραστικά την ζάχαρη.** Δώστε τέλος στην κατανάλωση αναψυκτικών και αυτόματα γλυτώσατε 30 γραμμάρια ζάχαρη – ή περίπου 8 κουταλάκια του γλυκού ανά συσκευασία. Προτιμήστε νερό ή τσάι χωρίς ζάχαρη για ενυδατωθείτε. Επιλέξτε δημητριακά χωρίς ζάχαρη και αποτοξινωθείτε από τα γλυκά.

- **Να καταναλώνετε πρωινό κάθε μέρα.** Εάν δεν έχετε χρόνο, ετοιμάστε ένα τοστ και πάρτε το μαζί σας. Εναλλακτικά έχετε στο γραφείο γιαούρτι με φρούτα ή δημητριακά. Ξεχάστε muffins, μπισκότα και κρακεράκια. Ακόμα και αν σας δυσκολεύει στην ιδέα του πρωινού, πρέπει να ξέρετε ότι ένα σωστό πρωινό θα τροφοδοτήσει το σώμα σας και θα σας προστατεύσει από την κατανάλωση ανθυγιεινών επιλογών όπως τυρόπιτες, κεράσματα γλυκών κ.α.
- **Να μάθετε να λέτε «Όχι».** Μείνετε πειθαρχημένοι και θα δείτε ότι όσο περνάει ο καιρός, θα δημιουργηθούν αυτοματισμοί και θα γίνονται όλα πολύ εύκολα. Θα δεχθείτε πολλά κεράσματα αλλά αρνηθείτε σταθερά και ευγενικά. Δεν χρωστάτε στους ανθρώπους εξηγήσεις, αλλά οφείλετε στον εαυτό σας καλή υγεία.
- **Να βρείτε υποστήριξη.** Οι συμπεριφορές είναι εξαιρετικά μεταδοτικές. Αποφύγετε τις κακές επιρροές και βρείτε υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένειά σας.
- **Να κερδίσετε το προσωπικό σας στοίχημα.** Βάλτε μικρούς, εφικτούς στόχους για να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας και ανταμείψτε τον εαυτό σας σε κάθε κατάκτηση. Μην ξεπερνάτε τα όριά σας κάνοντας πολλές αλλαγές ταυτόχρονα.
- **Παρατηρήστε** το επίπεδο υγείας κοντινών σας ανθρώπων που ζουν υγιεινά και άλλων που ζουν ανθυγιεινά. Κάντε την σύγκριση και φέτος θα είναι η χρονιά σας!

Μη ξεχνάτε ότι, με **μικρές αλλαγές έρχονται τα καλύτερα αποτελέσματα!**