


ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
Κλινική Διατροφολογία



Είμαι... Όχι... Ήταν...

Η επικοινωνία μας.

**Κόλλησε η ψυγάρια; Μην απογοητεύεσαι... Υπάρχει λύση!!!**

Συνήθως, όταν ξεκινάμε ένα πρόγραμμα διατροφής όλα πηγαίνουν καλά. Ακολουθούμε πιστά την διατροφή που μας συνέστησε η καλή μας διατροφολόγος και τα κιλά πέφτουν!!!

Κάποια στιγμή όμως κάτι μετακρίνει και κολλάει η ζυγαρά με αποτέλεσμα να απογοητευόμαστε και τις περισσότερες φορές να τα παρατάμε!!

Μην ανησυχείτε όμως το φαινόμενο αυτό είναι συνηθισμένο, γιατί μετά από κάποια απώλεια ο οργανισμός μας κρατάει τις άμυνες του και χρειάζεται ένα διάστημα για να προσαρμοστεί στα νέα του κιλά! Έτσι λοιπόν καλό είναι να συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας ο οποίος θα σας δώσει τη λύση:

- Αν έχετε χάσει αρκετά κιλά θα πρέπει να αρχίσετε κάποια σωματική δραστηριότητα ή να την αυξήσετε εάν ήδη κάνετε.
- Θα πρέπει να μειώσετε λίγο-πολύ τις θερμίδες που καταναλώνετε, γιατί άλλες θερμίδες χρειάζεστε όταν είστε 75 κιλά και άλλες όταν φτάσετε 60 κιλά.
- Αν πάλι τα παραπάνω δεν έχουντα αποτέλεσμα που επιθυμείτε, πιθανόν να χρειαστεί να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεϊνών στο διαιτολόγιο σας (π.χ κοτόπουλο-ψάρι-αυγά, κόκκινο κρέας), για μια εβδομάδα και όχι παραπάνω, εφόσον βέβαια δεν υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση.
- Έλεος υπάσχεσαι και άλλη η λύση, λίγο επίφοβη βέβαια όταν κάποιος είναι επιρρεπής στο φαγητό. Αλλάς ε λίγο την διατροφή σας. Αυξήστε κατά πολύ τις θερμίδες σας ή την μια μέρα να τρώτε πιο πολύ και την άλλη λιγότερο!!!

Οπλίστετε λοιπόν με υπομονή και επιμονή και δείτε τι μπορείτε να κάνετε, έτσι ώστε ο οργανισμός σας να «ξυπνήσει»!!!!

**Μα διπλάζετε: Επικοινωνήστε μαζί μας**  
**m.: 6945 828 191 -email: katerina-petridi@hotmail.com για οποιαδήποτε πληροφορία!**