

Η δίαιτα στην πράξη εύχρηστος οδηγός αδυνατίσματος



*Περιλαμβάνονται έξτρα
διαιτητικά μενού!*

By Joachim Karamaneas

ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Τι προξενεί αύξηση βάρους

Μία ιατρική κατάσταση
Έλλειψη απαραίτητων λιπαρών
Τροφικές αλλεργίες
Η διακοπή του καπνίσματος
Συναισθηματικοί λόγοι
Ορμόνες & Ηλικία
Άγχος
Η έλλειψη ύπνου
Αντίσταση στην ινσουλίνη
Κακή υγεία του εντέρου
Η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη από τη χρήση ενέργειας

Κατανοώντας το σώμα για την αντιμετώπιση θεμάτων υγείας και την απώλεια βάρους

Σάκχαρο αίματος
Ινσουλίνη / αντίσταση στην ινσουλίνη
Η λεπτίνη / Αντίσταση στη λεπτίνη
Η κορτιζόλη
Ορμόνες
Συναισθήματα
Υγεία του εντέρου
Μεταβολισμός

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Σημαντικές πληροφορίες για να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές

Ζάχαρη
Χαμηλό GI
Νερό
Ύπνος
Καλά Λίπη / κακά λίπη
Καλοί "υδατάνθρακες" / κακοί "Υδατάνθρακες"
Πρωτεΐνη
Τα οφέλη της Λιακάδας
Η φαρμακευτική αγωγή
Τοξίνες
Το αλκοόλ
Καφές

Συμπληρώματα διατροφής

Τρόπος δίαιτας και πώς να το κάνετε

7 ήμερο Πρόγραμμα Ελέγχου Βλαβών (Detox)
Λίστα τροφίμων – Καλύτερες & Χειρότερες επιλογές τροφίμων
Όξινες / αλκαλικές επιλογές τροφίμων
Μεγέθη μερίδας
Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος 7 ημερών
Τα τρόφιμα που πρέπει να συμπεριλάβετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος 7 ημερών
Τι να περιμένουμε στην αποτοξίνωση
Ξεκινήστε το Πρόγραμμα 7 ημερών - Καθημερινές ιδέες Μενού

Μετά την αποτοξίνωση & Πρόγραμμα Ημέρας

Ιδέες Μενού

Άσκηση - Παραδείγματα

Τι προκαλεί αύξηση βάρους ή σας αποτρέπει από το να χάσετε βάρος

Η αύξηση του σωματικού βάρους και η απώλεια του, μπορεί να είναι εξαιρετικά απογοητευτικό πράγμα και συνήθως το συνδέουμε με την **πολυφαγία**. Ωστόσο, θα μπορούσαν να υπάρχουν και άλλοι λόγοι για τους οποίους μπορεί να κερδίζετε βάρος ή να σας αποτρέψουν από το να το χάσετε, ακόμα και αν ασκείστε τακτικά και τρώτε υγιεινά.

Λόγοι, που ίσως δεν έχετε σκεφτεί, μπορεί να περιλαμβάνουν:

Μία ιατρική κατάσταση:

Για πολλούς ανθρώπους η αιτία της αύξησης του βάρους τους είναι **ιατρικό θέμα**. Θα μπορούσε να είναι, επειδή υπάρχει ένα υποκείμενο ιατρικό πρόβλημα όπως ο **διαβήτης, βλάβη του θυρεοειδούς**, ή άλλη σοβαρή ασθένεια. Υπάρχουν **πολλοί περισσότεροι** ιατρικοί λόγοι για την αύξηση του σωματικού βάρους από ό, τι συνειδητοποιούν οι περισσότεροι άνθρωποι. Ενώ τα προβλήματα του **θυρεοειδούς** αναφέρονται συχνά ως δικαιολογία για το υπερβολικό βάρος, μπορεί **όντως** να είναι συχνά ένας παράγοντας που συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους, δεδομένου ότι **ρυθμίζει το μεταβολισμό** του σώματος.

Εικάζεται ότι το 10% των γυναικών μπορεί να έχει πρόβλημα θυρεοειδούς κάποιου βαθμού.

Άλλες ιατρικές καταστάσεις όπως η **εμμηνόπαυση** και άλλες **ορμονικές ανισορροπίες**, μπορεί να έχουν μια σοβαρή επίδραση στο βάρος σας με την πάροδο του χρόνου.

Θα μπορούσε να είναι επίσης, ότι έχετε πάρει πρόσφατα ένα **νέο φάρμακο** που είναι υπεύθυνο για την αύξηση του σωματικού βάρους. Τα **αντισυλληπτικά χάπια** για παράδειγμα, είναι γνωστά για την προσθήκη επιπλέον βάρους στο σώμα και έτσι, αν βλέπετε ότι έχετε αρχίσει βάζετε κιλά, ίσως να αξίζει να **αλλάξετε χάπια**.

Τα **αντισυλληπτικά**, δεν είναι τα μόνα φάρμακα που είναι γνωστά για την αύξηση του βάρους. Τα **στεροειδή** και παρόμοια φάρμακα είναι ακόμα μερικά από αυτά.

Μερικές ιατρικές παθήσεις όπως το **IBS (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου)** και το **άσθμα**, αντιμετωπίζονται συχνά με τη χρήση στεροειδών, και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Καλό θα είναι να διαβάσετε το ένθετο φυλλάδιο του φαρμάκου σας και να δείτε αν αυτό το προϊόν μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους.

(Δείτε την ενότητα σχετικά με τα φάρμακα που προκαλούν αύξηση του σωματικού βάρους)

Θα μπορούσαν να σας λείπουν απαραίτητα λιπαρά

Πολλοί άνθρωποι, δεν συνειδητοποιούν ότι στην πραγματικότητα **χρειάζονται** κάποια λίπη στη διατροφή τους. Δεν είναι όλα τα λίπη «κακά» και τροφές όπως τα ψάρια και το ελαιόλαδο, περιέχουν αυτά τα **απαραίτητα λίπη** που χρειάζονται οι οργανισμοί μας. Αυτά τα λίπη, (συχνά γνωστά ως τα **ωμέγα-3 λιπαρά**), βρίσκονται στα **ψάρια** και μπορούν να μειώσουν τη **χοληστερόλη** και τους κινδύνους της **αρθρίτιδας** και άλλων κοινών προβλημάτων.

Συνιστάται, το πολύ το **33%** της πρόσληψης των **θερμίδων** μας να είναι από **λίπος**, και **όχι περισσότερο από το 10%** των θερμίδων μας να προέρχεται από **κορεσμένα λίπη**, λόγω της αύξησης των κινδύνων για την υγεία, όπως η αύξηση της **χοληστερόλης** από την υπερκατανάλωση πάρα πολύ «κακών» λιπαρών.

Αν δεν λαμβάνετε αρκετά από τα ωφέλιμα λίπη όπως τα ωμέγα-3, μπορείτε να καταλήξετε έχοντας **πόθους** για τα λιπαρά τρόφιμα, πέφτοντας σε **υπερκατανάλωση** και κερδίζοντας έτσι βάρος. Οπότε, **βεβαιωθείτε** ότι έχετε προσθέσει καλά λιπαρά σε μορφή **συμπληρωμάτων ή ψάρια**, όπως οι σαρδέλες, ο σολομός κλπ, στη διατροφή σας.

Τροφικές αλλεργίες

Μια άλλη κοινή αιτία της αύξησης του βάρους, μπορεί να περιλαμβάνουν **αλλεργίες** σε ορισμένα τρόφιμα. Τα πιο κοινά τρόφιμα σε αλλεργίες, τείνουν να είναι τα **γαλακτοκομικά και τα καρύδια**. Προφανώς κάποια τέτοια τρόφιμα μπορεί να είναι θανατηφόρα, αλλά σε πολλές περιπτώσεις οι τροφές αυτές απλά να σας κάνουν να κερδίσετε βάρος και να αισθάνεστε και λίγο ναυτία.

Έτσι, είναι πολύ πιθανό να **αξίζει** να πάτε στους γιατρούς και να κάνετε ένα **αλλεργικό τεστ** για να δείτε αν είστε στην πραγματικότητα αλλεργικοί σε οποιαδήποτε τρόφιμα. Μερικές τροφικές αλλεργίες, συμβαίνουν λόγω **βλάβης ή ελαττωματικών πεπτικών ενζύμων**, που έχουν καταστραφεί από φαρμακευτική αγωγή, ιδιαίτερα από αντιβιοτικά, **κορτιζόνη** και **αντισυλληπτικά**.

Η διακοπή του καπνίσματος

Πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους, κόβοντας το κάπνισμα, παρατηρούν ότι το βάρος τους ανεβαίνει όταν το κάνουν. Συχνά αυτό μπορεί να οφείλεται σε αντικατάσταση των τσιγάρων με σνακ, αλλά υπάρχουν και άλλοι λόγοι.

Πολλοί άνθρωποι, δεν συνειδητοποιούν ότι το κάπνισμα **καίει πραγματικά θερμίδες**, μέχρι και **200** θερμίδες τη ημέρα σε ένα βαρύ καπνιστή. Επιπλέον, **καταστέλλει επίσης την όρεξη**, έτσι ώστε να αισθάνονται λιγότερο πεινασμένοι.

Επειδή τα τσιγάρα είναι ένα **διεγερτικό** και μπορείτε να κάψετε θερμίδες, μπορεί πραγματικά να επιταχύνει τον μεταβολισμό σας, έτσι ώστε όταν θα το κόψετε, να υπάρχουν πολλοί λόγοι που είναι πιθανό να κερδίσετε βάρος. Ωστόσο, εξακολουθεί να είναι η πιο **υγιεινή επιλογή** το να σταματήσετε το κάπνισμα.

Συναισθηματικοί λόγοι

τα συναισθήματά σας, **προφανώς επηρεάζουν** το πώς αισθάνεστε, και κατ'επέκταση το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Εάν αισθάνεστε «**πесμένοι**», τα τρόφιμα μπορεί συχνά να σας προσφέρουν **ανακούφιση**. Δυστυχώς, είναι συνήθως οι «**κακές**» τροφές που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα.

Οι **άνετες** τροφές όπως η σοκολάτα, τα γλυκά, τα πατατάκια και τα τηγανητά τρόφιμα μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα, **αλλά δεν είναι καλά για εμάς**.

Αυτό μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε ένα **φαύλο κύκλο**, όπου μπορείτε να φάτε επειδή αισθάνεστε άσχημα, και αυτό στη συνέχεια θα σας κάνει να **αισθάνεστε χειρότερα**, γιατί γνωρίζετε ότι η κατανάλωση τροφών όπως αυτές, θα σας κάνει να είστε **παχύτεροι**.

Αυτά τα φαγητά, είναι **μόνο ένας τρόπος** που τα συναισθήματά σας μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση του βάρους. Οι περισσότερες (**ψυχωτικές**) ή οι **αντικαταθλιπτικές φαρμακευτικές αγωγές**, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά το μεταβολισμό σας και να σας οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού σας βάρους.

Οι ορμόνες και η ηλικία

Η **εμμηνόπαυση**, είναι μια αρκετά δύσκολη περίοδος στη ζωή κάθε γυναίκας, και ένα **σύμπτωμα** πολύ κοινό για τις γυναίκες, είναι αύξηση του σωματικού βάρους - ιδιαίτερα γύρω από τη μέση και τους γοφούς.

Οι ορμόνες και τα λιπώδη κύτταρα, **όλα συνδέονται** στο: **μεταβολισμό** σας, την **όρεξη** και το **πεπτικό** σας σύστημα, και μια ανισορροπία ή ριζική αλλαγή στα επίπεδα τους μέσα σε αυτό το σύστημα, μπορεί να οδηγήσουν σε δραστικές αλλαγές στο βάρος σας.

Οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών, δεν είναι η μόνη αιτία της αύξησης του βάρους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ζωής μας. Η **γήρανση** μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και σε άνδρες και σε γυναίκες.

Καθώς γερνάμε, ο μεταβολισμός μας **επιβραδύνεται** και το πεπτικό μας σύστημα μπορεί να έχει περισσότερη δυσκολία στη **σωστή επεξεργασία** των τροφίμων μας.

Μερικές μελέτες δείχνουν πως οι τακτικοί δρομείς με καλή υγεία, **θα πρέπει** να εκτελούν 2,2 χιλιόμετρα **περισσότερα** την εβδομάδα κάθε χρόνο, για την καταπολέμηση των αλλαγών του μεταβολικού ρυθμού τους.

Λόγω του ρυθμού των μεταβολικών αλλαγών και την **τάση** του σώματος να **χάνετε μυϊκή μάζα και να αυξάνεται ο λιπώδης ιστός**, μπορεί να είναι ένας δύσκολος αγώνας για να μείνετε ακόμη και στο συνηθισμένο σας βάρος καθώς γερνάτε.

Καθώς θα μεγαλώνετε σε ηλικία, θα πρέπει να έχετε στην πραγματικότητα **λιγότερη ενέργεια**, έτσι ώστε να χρειαστεί να προσαρμόσετε και το φαγητό σας ανάλογα.

Στρες

Στους περισσότερους από εμάς, θα έλεγα ότι το στρες μπορεί να είναι μια αιτία της **απώλειας βάρους που** οφείλεται σε παράτυπη διατροφή και έλλειψη όρεξης. Ωστόσο, το **αντίθετο** είναι συχνά αλήθεια.

Οι ορμόνες του στρες, (όπως η **κορτιζόλη**), μπορεί να εμποδίσουν την απώλεια βάρους, και ακόμη και να συμβάλουν στην αύξηση του βάρους. Το σώμα μπορεί μερικές φορές να **ερμηνεύσει** το στρες σε οποιαδήποτε μορφή του (είτε εάν είναι συναισθηματική, είτε φυσική, ή ακόμα και αν σχετίζεται με τη δίαιτα), ως **κατάσταση «πείνας»**.

Όταν συμβαίνει αυτό, ο οργανισμός μας μετατρέπει **αυτόματα** όσο πιο πολλές θερμίδες μπορεί σε **λίπος**, ακόμα και αν κάνουμε **δίαιτα**.

Σε ακραίες περιπτώσεις, (που συχνά συνδέονται με το φαινόμενο **γιο-γιο**, ή όταν κάνουμε δίαιτα **υψηλών υδατανθράκων και χαμηλών σε λιπαρά**), αυτό μπορεί να οδηγήσει σε **αντίσταση στην ινσουλίνη**, και το σώμα αποθηκεύει **όλες** τις θερμίδες ως λίπος, ακόμη και αν και τα κύτταρα του σώματος είναι **πεινασμένα** για θρεπτικές ουσίες!

Έλλειψη ύπνου

Πολλές φορές, ίσως να κερδίζετε βάρος, λόγω **έλλειψης ύπνου**. Οι λειτουργίες του σώματος λειτουργούν καλύτερα, όταν είστε **ξεκούραστοι**. Όταν δεν έχετε αρκετό ύπνο, το σώμα σας υπόκειται σε **φυσιολογικό στρες** και βιοχημικά, μπορείτε να **αποθηκεύσετε το λίπος** πιο αποτελεσματικά.

Όταν είστε κουρασμένοι, μπορεί επίσης να μην διαχειρίζεστε καλά το στρες, έτσι ώστε να βλέπετε μετά τα τρόφιμα σαν ένα μηχανισμό αντιμετώπιση του.

Περαιτέρω, μπορεί να παίρνετε το επιπλέον θερμίδες από ένα **σνακ**, που θα φάτε αργά το βράδυ. Μερικοί άνθρωποι, σκέφτονται ότι το φαγητό θα μπορούσε να τους βοηθήσει να έχουν καλύτερο ύπνο, αλλά το μόνο που κάνει πραγματικά είναι να σας προσθέσει περισσότερες θερμίδες στη συνολική καθημερινότητα σας.

Τα **συμπτώματα** που δείχνουν ότι **δεν έχετε αρκετή ξεκούραση**, περιλαμβάνουν κόπωση, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, εύκολη νύστα, και ευερεθιστότητα.

Όσο λιγότερο κοιμάστε, τόσο περισσότερο ποθείτε υψηλά σε **υδατάνθρακες** τρόφιμα (άμυλα, τσιπς, μπισκότα, κέικ και γλυκά), **την επόμενη μέρα**.

Αντίσταση στην ινσουλίνη

Οι άνθρωποι που στη διάρκεια της ζωής τους βομβαρδίζουν το σώμα τους με υδατάνθρακες **υψηλού γλυκαιμικού δείκτη** και **επεξεργασμένα** τρόφιμα, έχουν γίνει κάπως **ανθεκτικοί** στις επιδράσεις της **ινσουλίνης**. Ως εκ τούτου, όταν τρώνε υδατάνθρακες, προκαλείται μια **μεγαλύτερη απελευθέρωση** της ινσουλίνης. Αυτό **αναστέλλει** την απελευθέρωση των **λιπαρών οξέων**.

ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ = ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ!

Όταν τα **κύτταρα** του σώματος καθίστανται **ανθεκτικά** στην ινσουλίνη, η ινσουλίνη παραμένει στο αίμα και ως εκ τούτου είναι **αδύνατον** για τα κύτταρα να απελευθερώσουν ενέργεια (αποθηκεύεται ως λίπος).

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η απώλεια βάρους είναι **σχεδόν αδύνατη**, αν είμαστε ανθεκτικοί στην ινσουλίνη και **μόνο μία διατροφική ρύθμιση** μπορεί να μας επαναφέρει με τον καιρό.

Η **κακή ρύθμιση** του σακχάρου του αίματος, οδηγεί σε **αντίσταση στην ινσουλίνη**, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ...

- Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία
- Μεταβολικό σύνδρομο
- Διαβήτης τύπου 2
- PCOS (σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών)

Κακή υγεία του εντέρου

Τα **βακτήρια** και οι **μικροοργανισμοί** στο έντερο, μπορούν να καταστραφούν από τα «λάθος» τρόφιμα, τα φάρμακα και το άγχος. Η κακή υγεία του εντέρου, προξενεί **κακή απορρόφηση** των θρεπτικών συστατικών από τα τρόφιμα που τρώμε, τα οποία οδηγούν σε πολλές επιπλοκές για την υγεία, καθώς και αύξηση του σωματικού βάρους.

Το συνολικό σας ανοσοποιητικό σύστημα, περιστρέφεται γύρω από το έντερο. Εάν οι μικροοργανισμοί μέσα στο έντερο δεν είναι σε **ισορροπία**, μπορεί να εκδηλωθούν πολλές διαφορετικές παθήσεις, όπως ...

- Αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Διαβήτης τύπου 2
- Candida
- Αλλεργίες
- Πληγές
- Υπογονιμότητα
- Διαταραχές του δέρματος, κ.α.

Η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη από την παραγωγή ενέργειας

Το γεγονός του θέματος της **πάχυνσης** είναι ότι: Εμείς καταναλώνουμε **περισσότερη** ενέργεια από ό, τι χρειαζόμαστε για να λειτουργήσουμε κάθε μέρα και ως εκ τούτου η επιπλέον ενέργεια **αποθηκεύεται** ως λίπος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το τι τρώμε και το πόσο τρώμε, θα καθορίσει και την αύξηση του σωματικού βάρους ή την απώλεια του βάρους.

Συνοψίζοντας:

Η αιτία της αύξησης του βάρους μπορεί να είναι ...

- ✓ Ιατρικές καταστάσεις
- ✓ Φάρμακα
- ✓ Έλλειψη απαραίτητων λιπαρών
- ✓ Τροφικές αλλεργίες
- ✓ Η διακοπή του καπνίσματος
- ✓ Συναισθηματικοί λόγοι
- ✓ Ορμόνες και ηλικία
- ✓ Στρες
- ✓ Έλλειψη ύπνου
- ✓ Αντίσταση στην ινσουλίνη
- ✓ Κακή υγεία του εντέρου
- ✓ Η κατανάλωση ενέργειας να είναι μεγαλύτερη από την παραγωγή ενέργειας

Σύσταση:

Για να χάσετε βάρος, θα πρέπει να επικεντρωθείτε στην **υγεία** σας και την **υγιεινή ζωή**, όπου θα σας οδηγήσει **αυτόματα** σε απώλεια βάρους .

Ακολουθήστε την πολύ απλή και εύκολή διατροφή που σας παρουσιάζω **σε αυτό το βιβλίο**, η οποία είναι περισσότερο μια **αλλαγή του τρόπου ζωής** από ό, τι μία διατροφή.

Πώς να χάσετε βάρος με υγιεινό τρόπο

Αν κοιτάξουμε **τις αιτίες** της αύξησης του βάρους, μία δίαιτα **ίσως** αποδειχθεί να είναι ένα χάσιμο του χρόνου **εάν υπάρχουν** οι παραπάνω λόγοι, και ως εκ τούτου καλό θα είναι να μάθετε περισσότερα σχετικά με το σώμα σας, το φαγητό, τον ύπνο και την άσκηση, τα οποία μπορούν να σας κατευθύνουν στο να πάρετε τις **σωστές αποφάσεις** σχετικά με τον τρόπο ζωής σας, το οποίο μπορεί να σας οδηγήσει σε μία υγιή απώλεια βάρους.

Κατανοήστε το σώμα σας, το φαγητό, τον ύπνο και την άσκηση για να ανακτήσετε την υγεία σας και να χάσετε βάρος

Σάκχαρο του αίματος

Το καύσιμο του σώματος ονομάζεται **σάκχαρο του αίματος** ή **γλυκόζη του αίματος**, και προέρχεται από τα **τρόφιμα** που τρώμε. Η ενέργεια είναι **απαραίτητη** για να τροφοδοτήσει τον εγκέφαλο μας, το νευρικό σύστημα, και τους ιστούς. Ένας υγιής οργανισμός παράγει γλυκόζη όχι μόνο από την βρώση των υδατανθράκων (άμυλο και σάκχαρα), αλλά επίσης και από τις **πρωτεΐνες** και τα **λίπη**, και δεν θα ήταν σε θέση να λειτουργήσει χωρίς αυτά.

Η διατήρηση ενός ισορροπημένου επιπέδου σακχάρου του αίματος, είναι **ζωτικής σημασίας** για την καθημερινή απόδοση του οργανισμού.

Ανώμαλα ή άναρχα επίπεδα σακχάρου στο αίμα προκαλούν όλεθρο στο σώμα και μπορεί να οδηγήσουν σε συσσώρευση λίπους, αντίσταση στην ινσουλίνη, παχυσαρκία, διαβήτη και άλλες σοβαρές για την υγεία επιπλοκές.

Για να ελέγξετε τα επίπεδα σακχάρου του αίματος είναι απλό και μπορείτε να το κάνετε στο τοπικό σας φαρμακείο.

Πάρα πολύ **υψηλά** επίπεδα σακχάρου στο αίμα ονομάζονται **υπεργλυκαιμία**.

Πάρα πολύ **χαμηλά** επίπεδα σακχάρου στο αίμα ονομάζονται **υπογλυκαιμία**.

Μπορείτε να ελέγξετε τα επίπεδα σακχάρου αίματος σας, με τη σωστή διατροφή, την άσκηση, αρκετό ύπνο, λιγότερο άγχος και αρκετό καθαρό νερό.

Ινσουλίνη και αντίσταση στην ινσουλίνη

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας, η οποία ρυθμίζει το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα, για να παρέχει στο σώμα μία σταθερή ροή ενέργειας. Εάν ένα άτομο έχει περισσότερο σάκχαρο (γλυκόζη) στο αίμα από ό, τι είναι απαραίτητο, η ινσουλίνη το **αποθηκεύει** ως λίπος στα κύτταρα. **Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο καλούμε επίσης την ινσουλίνη την ορμόνη αποθήκευσης λίπους.**

Λόγω μιας "λανθασμένης" διαίτας, που περιέχει ως επί το πλείστον εξευγενισμένες, πλούσιες σε υδατάνθρακες τροφές, το πάγκρεας πρέπει συνεχώς να απελευθερώνει περισσότερη ινσουλίνη, αποθηκεύοντας περισσότερο λίπος στα κύτταρα μέχρι το σημείο όπου τα κύτταρα γίνονται ανθεκτικά πλέον στο μηχανισμό αποθήκευσης της ινσουλίνης. Αυτό το αποκαλούμε **αντίσταση στην ινσουλίνη.**

Γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας να **διαχειρίζεστε** τα επίπεδα σακχάρου αίματος σας με ό, τι τρώτε, για να είστε σε θέση να διαχειρίζεστε τα επίπεδα της ινσουλίνης σας και να αντιστρέψετε τις ασθένειες που σχετίζονται με το βάρος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο υποστηρίζουμε μια διαίτα χαμηλή σε GI (Γλυκαιμικό δείκτη) και δραστήριο τρόπο ζωής.

Η λεπτίνη και η Αντίσταση της λεπτίνης

Η λεπτίνη είναι μια άλλη ορμόνη που λέει στο μυαλό σας ότι έχετε αρκετή ενέργεια αποθηκευμένη στα λιπώδη κύτταρα.

Το πρόβλημα είναι ότι οι **υπέρβαροι** άνθρωποι έχουν μεγάλες ποσότητες λεπτίνης, αλλά ο εγκέφαλός τους **δεν παίρνει το σημαντικό σήμα** για να σταματήσει να τρώει. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται «**αντίσταση στη λεπτίνη**».

Στην αντίσταση στη λεπτίνη, η λεπτίνη σας είναι υψηλή, η οποία σημαίνει ότι έχετε λίπος, αλλά το μυαλό σας δεν μπορεί να το δει. Με άλλα λόγια, ο εγκέφαλός σας είναι **πεινασμένος**, ενώ το σώμα σας είναι **παχύσαρκο**.

Και αυτό είναι στην ουσία η παχυσαρκία: Η πείνα του εγκεφάλου.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη επίσης, δημιουργεί αντίσταση της λεπτίνης.

Η πρακτική συμβουλή είναι:

Διατηρήστε την ινσουλίνη σας προς τα κάτω, με τη σωστή διατροφή και την άσκηση.

Η κορτιζόλη

Η κορτιζόλη έχει από καιρό ονομαστεί ως η «**ορμόνη του στρες**», αλλά το γεγονός είναι ότι έχει αρκετές σημαντικές λειτουργίες στο σώμα. Ωστόσο, έχοντας **σταθερά** υψηλά επίπεδα κορτιζόλης στην κυκλοφορία του αίματός σας, μπορεί να οδηγήσουν σε αρκετές αρνητικές συνθήκες για την υγεία, μεταξύ των οποίων και η αύξηση βάρους.

Η κορτιζόλη επίσης, **αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου** του αίματος όταν αισθάνεστε **στρεσαρισμένοι**. Όταν το άγχος **τελειώσει** και **έχετε ακόμα** ένα υψηλό επίπεδο σακχάρου αίματος, η περίσσεια γλυκόζης αποθηκεύεται ως λίπος.

Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η περίσσεια κορτιζόλης δεν οδηγεί μόνο σε λίπος, αλλά ότι η ορμόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει **το που** θα αποθηκεύονται τα λίπη.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα άτομα που παίρνουν βάρος λόγω της κορτιζόλης είναι πιο πιθανό να **έχουν κοιλιακό λίπος** (το λίπος της κοιλιάς αλλά και προγούλι).

Πιθανότατα θα μπορούσαμε να κάνουμε κάτι καλύτερο, αποφεύγοντας το στρες και την εξεύρεση υγιεινών τρόπων για την αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων.

Τα κακά νέα: Ο **Καφές** προωθεί επίσης την παραγωγή κορτιζόλης, η οποία οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους και αντίσταση στην ινσουλίνη. Αλλά δεν είναι τόσο σημαντική η επιρροή του, λόγω των **διεγερτικών παραγόντων καύσεων** που προκαλεί.

Ορμόνες (Εμμηνόπαυση και ανδρόπαυση)

Γυναίκες:

Τα **οιστρογόνα** είναι μια ομάδα ορμονών που είναι σημαντικές για τη γυναικεία σεξουαλική και αναπαραγωγική ανάπτυξη. Τα επίπεδα των οιστρογόνων, συνήθως αρχίζουν να **μειώνονται** σημαντικά από την ηλικία των 40, όταν οι γυναίκες πηγαίνουν προς την εμμηνόπαυση.

Μειωμένα οιστρογόνα **δύνανται να μειώσουν τον μεταβολικό ρυθμό**, το ρυθμό με τον οποίο μετατρέπει το σώμα την αποθηκευμένη ενέργεια σε ενέργεια εργασίας.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η θεραπεία με οιστρογόνα, **αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας** μιας γυναίκας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πιο **αργή** αύξηση του σωματικού βάρους.

Έλλειψη οιστρογόνων μπορεί επίσης να προκαλέσει στο σώμα να χρησιμοποιήσει τα **άμυλα και τη γλυκόζη λιγότερο αποτελεσματικά** (αντίσταση ινσουλίνης), αυξάνοντας έτσι την **αποθήκευση λίπους** και καθιστώντας πιο δύσκολο να χάσουν βάρος.

Άνδρες:

Η **τεστοστερόνη** είναι μια ορμόνη η οποία είναι υπεύθυνη για πολλά από τα φυσικά χαρακτηριστικά ειδικά για ενήλικες άνδρες.

Παίζει καθοριστικό ρόλο στην αναπαραγωγή και τη διατήρηση της αντοχής των **οστών και των μυών**.

Οι άνδρες βιώνουν κάποια **παρόμοια συμπτώματα**, όπως οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση, τα οποία είναι και ο λόγος που λέμε την έκδοση της εμμηνόπαυσης των ανδρών, **ανδρόπαυση**. Τα χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης μπορεί να προκαλέσουν μια ποικιλία αρσενικών προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, χαμηλής λίμπιντο, κόπωσης και αντιαισθητικής αύξησης του σωματικού βάρους.

Συναισθήματα

Μερικές φορές οι ισχυρότεροι πόθοι για να φάτε πολύ, θα συμβούν όταν είστε στο πιο αδύναμο σημείο σας **συναισθηματικά**.

Μπορείτε να στραφείτε προς το φαγητό είτε για **ανακούφιση** (συνειδητά ή ασυνείδητα), είτε όταν αντιμετωπίζετε ένα **δύσκολο πρόβλημα**, είτε είστε **αγχωμένοι**, ή απλά τρώτε για να κρατήσετε τον εαυτό σας **απασχολημένο**.

Αλλά το συναισθηματικό φαγητό μπορεί να υπονομεύσει τις προσπάθειες απώλειας βάρους σας.

Το συναισθηματικό φαγητό συχνά οδηγεί στο να τρώτε πάρα πολύ, ειδικά πάρα **πολύ υψηλής θερμιδικής αξίας** τρόφιμα, όπως γλυκά και λιπαρά τρόφιμα.

Αλλά τα **καλά νέα** είναι ότι αν είστε επιρρεπείς σε συναισθηματικό φαγητό, μπορείτε να **λάβετε μέτρα** για να ανακτήσετε τον έλεγχο των διατροφικών συνηθειών σας και να επανέλθετε σε τροχιά με τους στόχους σας για απώλεια βάρους.

Εάν έχετε δοκιμάσει τις επιλογές **αυτο-βοήθειας**, αλλά εξακολουθείτε να μην μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο της συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής σας, εξετάστε τη **θεραπεία** με ένα επαγγελματικό φορέα ψυχικής υγείας. Η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να **καταλάβετε τα κίνητρα** πίσω από τη συναισθηματική κατανάλωση, και να σας βοηθήσει να μάθετε **νέες δεξιότητες αντιμετώπισης**. Η **άσκηση** είναι επίσης εξαιρετικά επωφελής για να υποτάξετε τη συναισθηματική κατανάλωση.

Υγεία του εντέρου

Η **κακή κατάσταση** της υγείας του εντέρου, συμβάλλει **άμεσα** με το **μεταβολικό σύνδρομο**, αυξάνοντας την παραγωγή ινσουλίνης (που οδηγεί σε αντίσταση στην ινσουλίνη), και προκαλώντας **φλεγμονή του υποθαλάμου** (που οδηγεί σε αντίσταση στη λεπτίνη). Τα **βακτήρια** σε ένα υγιές έντερο ("χλωρίδα"), είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους και του μεταβολισμού.

Δυστυχώς, πολλά χαρακτηριστικά του **σύγχρονου τρόπου ζωής**, συμβάλλουν άμεσα στην ανθυγιεινή κατάσταση της χλωρίδας του εντέρου, όπως:

- Αντιβιοτικά και άλλα φάρμακα, όπως για τον έλεγχο των γεννήσεων και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα
- Δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα
- Δίαιτες χαμηλές σε φυτικές ζυμώσιμες ίνες
- Διαιτητικές τοξίνες, όπως τα έλαια σιταριού και των βιομηχανικών σπόρων, που προκαλούν διαπερατότητα του εντέρου
- Χρόνιο στρες
- Χρόνιες λοιμώξεις

Μπορείτε να **διορθώσετε** την υγεία του εντέρου σας με ένα καλό προβιοτικό, την εξάλειψη ορισμένων τροφίμων και την ιατρική (αν είναι δυνατόν).

Πάρτε **ειδικά συμπληρώματα** για να επαναφέρετε την καλή χλωρίδα, τα πεπτικά ένζυμα και στεγανοποιήστε την εσωτερική επένδυση του εντέρου με L-γλουταμίνη.

Μεταβολισμός

Στους απλούστερους όρους, ο μεταβολισμός είναι ο ρυθμός με τον οποίο το σώμα σας καίει θερμίδες ("καύσιμα"). Πολύ λίγοι άνθρωποι έχουν ένα γρήγορο μεταβολισμό. Ένας ταχύτερος μεταβολισμός θα σας δώσει τη δυνατότητα να χάσετε περισσότερο βάρος από ό, τι ένα άτομο με το ίδιο επίπεδο δραστηριότητας, διατροφή, και βάρος.

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που **μπορείτε να ελέγξετε** και να αλλάξετε, και μερικοί παράγοντες που δεν μπορείτε:

- **Η ηλικία** - Ο μεταβολικός ρυθμός μειώνεται 5% κάθε δεκαετία, μετά την ηλικία των 40, εν μέρει, λόγω της μειωμένης μυϊκής μάζας.
- **Το φύλο** - Οι άνδρες καίνε γενικά θερμίδες πιο γρήγορα από ό, τι οι γυναίκες, επειδή έχουν περισσότερο μυϊκό ιστό.
- **Η κληρονομικότητα** - Μπορείτε να κληρονομήσετε το μεταβολικό ρυθμό σας από τις προηγούμενες γενιές.
- **Η διαταραχή του θυρεοειδούς** - Ο υποθυρεοειδισμός (υπολειτουργία του θυρεοειδούς αδένου) και ο υπερθυρεοειδισμός (υπερδραστήριος θυρεοειδής αδένου), μπορεί να επιβραδύνουν ή να επιταχύνουν το μεταβολισμό.
- **Το βάρος** - οι διαφορετικοί ιστοί του σώματός σας συμβάλλουν με διαφορετικά ποσά στο μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας. Οι μυς καίνε περισσότερες θερμίδες από το λίπος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η **προπόνηση με βάρη**, οδηγεί σε υψηλότερο μεταβολισμό.

Κάντε μια αλλαγή στον τρόπο ζωής σας και χρησιμοποιήστε το σχέδιο που σας δίνω, για να επιταχύνετε το μεταβολισμό σας με τα σωστά τρόφιμα και την άσκηση.

Ζάχαρη

Ο Θάνατος από τη ζάχαρη, δεν μπορεί να είναι υπερβολή!

Πληθαίνουν οι αποδείξεις ότι η ζάχαρη είναι **ο πιο σημαντικός παράγοντας** που προκαλεί παχυσαρκία και τις χρόνιες ασθένειες.

Το περισσότερο από το λίπος που παράγεται από το σώμα, οφείλεται στην **μετατροπή της περίσσειας γλυκόζης** σε λιπαρό οξύ. Με αυτό τον τρόπο, το σώμα στρέφει τη ζάχαρη σε λίπος, ως μέρος της μεταβολικής διαδικασίας, όταν η **υπερβολική ζάχαρη** είναι παρούσα.

Είτε η ζάχαρη προέρχεται από γλυκά, την επιτραπέζια ζάχαρη, τα ζαχαρούχα ποτά, τους χυμούς φρούτων ή την κρυμμένη ζάχαρη στα τρόφιμα, όλα προκαλούν μια **ταχεία αύξηση** των επιπέδων σακχάρου στο αίμα που οδηγούν στην έκκριση ινσουλίνης, **προκαλώντας** την ινσουλίνη να αποθηκεύει την περίσσεια γλυκόζης ως λίπος.

Υπερβολικά υψηλά επίπεδα γλυκόζης, μπορεί να προκαλέσουν υπερκινητικότητα, αύξηση του σωματικού βάρους, διαβήτη, βλάβη του εγκεφάλου, νευρική βλάβη, ηπατική βλάβη και νεφρική βλάβη, μεταξύ άλλων επιπλοκών για την υγεία.

Ακόμη και η **τεχνητή ζάχαρη χωρίς υδατάνθρακες**, προκαλεί τον εγκέφαλο να **δώσει ένα σήμα** προς το πάγκρεας να απελευθερώσει την ινσουλίνη, η οποία οδηγεί σε μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και αύξηση της πείνας.

Η ζάχαρη έρχεται με πολλές **διαφορετικές μορφές** και **συγκαλύπτεται** κάτω από τα φανταχτερά ονόματα, αλλά το μυστικό είναι να μείνετε μακριά από τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα ζαχαρούχα ποτά και να κρατήσετε απλή τη διατροφή σας με **φρέσκα, φυσικά τρόφιμα**.

Χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης

Ο **γλυκαιμικός δείκτης (GI)** είναι μια αριθμητική κλίμακα που χρησιμοποιείται για να **δείξει πόσο γρήγορα και πόσο ψηλά** ένα συγκεκριμένο τρόφιμο μπορεί να αυξήσει το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα μας (σάκχαρο αίματος).

Ένα τρόφιμο με **χαμηλό** γλυκαιμικό δείκτη, θα οδηγήσει συνήθως σε μια μέτρια αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, ενώ ένα τρόφιμο με **υψηλό** γλυκαιμικό δείκτη, μπορεί να προκαλέσει αύξηση στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα μας, **πάνω από το ιδανικό επίπεδο.**

Η **επίγνωση του γλυκαιμικού δείκτη** τροφίμων, μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας, και με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να σας βοηθήσει να αποτρέψετε τις καρδιακές παθήσεις, τη βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης, την αποτροπή της αντίστασης στην ινσουλίνη και του διαβήτη τύπου 2, την πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, και να επιτύχετε να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος.

Παράδειγμα: Τα τρόφιμα που είναι «**λευκά**», τείνουν να έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Αυτό περιλαμβάνει τα **επεξεργασμένα τρόφιμα** που παρασκευάζονται με λευκό αλεύρι και τη λευκή ζάχαρη, αλλά ακόμη και οι άσπρες πατάτες έχουν ένα υψηλό GI.

Νερό

Το πρόβλημα με την **αφυδάτωση** είναι ότι μερικές φορές μπορεί να **νοιώθουμε πεινασμένοι**, ενώ να είμαστε στην πραγματικότητα **διψασμένοι**.

Πάντα να πίνετε νερό πρώτα, όταν αισθάνεστε πεινασμένοι, ακριβώς για να είστε στην ασφαλή πλευρά όσον αφορά την πρόσληψη θερμίδων.

Γνωρίζετε ότι το σώμα **απαιτεί 3 γραμμάρια νερού για κάθε γραμμάριο υδατάνθρακα**; Έτσι, όταν τρώτε αμυλούχα ή ζαχαρούχα τρόφιμα, το σώμα τείνει να κερδίσει βάρος **δύο φορές πιο γρήγορα**. Όταν ξεκινάτε με ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους και μειώνετε τα άμυλα και τα σάκχαρα, έχετε την τάση να **χάσετε βάρος γρήγορα** κατά την πρώτη εβδομάδα, γιατί έχετε χάσει πολύ **νερό**.

Τα οφέλη του πόσιμου νερού:

Αυξάνει την ενέργεια και ανακουφίζει από την κούραση -

Επειδή το μυαλό σας κάθεται ως επί το πλείστον στο νερό, πίνοντας το σας βοηθά να σκεφτείτε, να εστιάζετε και να επικεντρωθείτε καλύτερα και να είστε πιο έτοιμοι. Ως πρόσθετο πλεονέκτημα, τα επίπεδα της ενέργειας σας επίσης θα ενισχυθούν!

Προάγει την απώλεια βάρους -

Αφαιρεί τα υποπροϊόντα του λίπους, μειώνει την κατανάλωση πρόσληψης, μειώνει την πείνα, εγείρει το μεταβολισμό σας και έχει μηδέν θερμίδες!

Ξεπλένει τις τοξίνες -

Βοηθάει να απαλλαγούμε από τα απόβλητα μέσω του ιδρώτα και της ούρησης, το οποίο μειώνει τον κίνδυνο για πέτρες στα νεφρά και ουρολοιμώξεις.

Βελτιώνει την σύνθεση του δέρματος -

Ενυδατώνει το δέρμα σας, το κρατά φρέσκο, μαλακό, λαμπερό και λείο. Απομακρύνει τις ρυτίδες. **Είναι η καλύτερη θεραπεία αντιγήρανσης!**

Διατηρεί την Κανονικότητα -

Βοηθάει στην πέψη (καθώς το νερό είναι απαραίτητο για να χωνέψετε το φαγητό σας), και αποτρέπει και τη δυσκοιλιότητα.

Ύπνος

(Προσπαθήστε να έχετε οκτώ ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ).

Προσθέστε περίπου 15 λεπτά για να τον ύπνο σας και δείτε πώς αισθάνεστε. Συνεχίστε να πειραματίζεστε με επιπλέον προσαυξήσεις 15 λεπτών, μέχρι να βρείτε τη σωστή ποσότητα του ύπνου που είναι κατάλληλη για σας.

Όταν έχετε αναπτύξει καλές τελετουργίες στον ύπνο και κάνετε και τακτική άσκηση, θα κοιμάστε καλύτερα και θα σας βοηθήσει με την απώλεια βάρους.

Καλή Λίπη / κακά λίπη

Για να καταλάβετε τα καλά και τα κακά λίπη, θα πρέπει να γνωρίζετε τα **ονόματα** των παικτών και κάποιες πληροφορίες σχετικά με αυτούς. Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι των λιπών:

Τα **μονοακόρεστα** και τα **πολυακόρεστα** λίπη, είναι γνωστά ως τα "**καλά λίπη**" επειδή είναι καλά για την καρδιά σας, τη χοληστερόλη σας, και τη συνολική σας υγεία.

Μονοακόρεστα	Πολυακόρεστα
Ελαιόλαδο	Σογιέλαιο
Λάδι Κανόλα	Καλαμποκέλαιο
Ηλιέλαιο	Καρδαμέλαιο
Φυστικέλαιο	Καρύδια
Σησαμέλαιο	Ηλιόσποροι, σουσάμι και κολοκυθόσποροι
Αβοκάντο	Λιναρόσπορος
Ελιές	Λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σαρδέλες κλπ)
Ξηροί καρποί	Γάλα σόγιας
Φυστικοβούτυρο	Τόφου

Τα **κορεσμένα** λίπη και τα **τρανς** λιπαρά, είναι γνωστά ως «κακά λιπαρά» επειδή αυξάνουν τον κίνδυνο ασθενειών και ανεβάζουν τη χοληστερόλη.

Τα κορεσμένα λίπη και τα τρανς λιπαρά τείνουν να είναι **στερεά** σε θερμοκρασία δωματίου (όπως η μαργαρίνη), ενώ τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λίπη τείνουν να είναι **υγρά** (όπως το ελαιόλαδο ή το αραβοσιτέλαιο).

Κορεσμένα	Τρανς λιπαρά
Λιπαρά μέρη κρέατος (μοσχαρι, αρνί, χοιρινό)	Εμπορικά αρτοσκευάσματα, μπισκότα, ντόνατς, muffins, τα κέικ, ζύμη πίτσας
Κοτόπουλο με δέρμα	Συσκευασμένα τρόφιμα τύπου σνακ (κράκερς, γαριδάκια, ποπ κορν, τσιπς)
Πλήρη γαλακτοκομικά	Μαργαρίνη
Βούτυρο	Φυτικό λίπος
Τυρί	Τηγανητά τρόφιμα (πατάτες τηγανητές, τηγανητό κοτόπουλο, κοτόπουλο πανέ, παναρισμένο ψάρι)
Παγωτό	σοκολάτες
Φοινικέλαιο και λάδι καρύδας	
Λαρδί	

Γενικές οδηγίες

Με τόσες πολλές διαφορετικές πηγές διαιτητικού λίπους, κάποιες καλές και κάποιες κακές, οι επιλογές μπορεί να γίνουν αρκετά **μπερδεμένες**. Αλλά η κατώτατη γραμμή είναι απλή: **Μην πάτε απαραίτητα στα εντελώς άπαχα τρόφιμα, αλλά πηγαίνετε σε τρόφιμα καλών λιπαρών.**

- Αν ανησυχείτε για το βάρος σας ή την υγεία της καρδιάς σας, αντί να **αποφεύγετε** το λίπος στη διατροφή σας, προσπαθήστε να **αντικαταστήσετε** τα κορεσμένα λίπη και τα τρανς λιπαρά με καλά λιπαρά. Αυτό μπορεί να σημαίνει την αντικατάσταση μερικών από τα κρεάτων που τρώτε με φασόλια και όσπρια, ή χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο αντί για βούτυρο.
- Προσπαθήστε να εξαλείψετε τα τρανς λιπαρά από τη διατροφή σας. Ελέγξτε τις ετικέτες των τροφίμων για τρανς λιπαρά. Αποφεύγοντας τα εμπορικά αρτοσκευάσματα, θα έχετε κάνει ένα μεγάλο άλμα.
- Επίσης να περιορίσετε πρόχειρο φαγητό.
- Περιορίστε την κατανάλωση των κορεσμένων λιπών, μειώνοντας το κόκκινο κρέας και τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά τρόφιμα. Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε το κόκκινο κρέας με φασόλια, ξηρούς καρπούς, πουλερικά και ψάρια όποτε είναι δυνατόν, και μεταβείτε από το πλήρες γάλα και άλλα γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά τρόφιμα, στις μειωμένου λίπους εκδόσεις τους.
- Τρώτε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα κάθε μέρα. Καλές πηγές σε Ω-3, περιλαμβάνονται στα ψάρια, καρύδια, λιναρόσπορους, λινέλαιο, έλαιο canola, και σογιέλαιο.

Υδατάνθρακες:

«Καλοί» υδατάνθρακες" και «κακοί» "Υδατάνθρακες"

Μεταξύ του 40% και 50% των θερμίδων που καταναλώνουμε κάθε μέρα θα πρέπει να προέρχονται από τους **υδατάνθρακες**. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι οι υδατάνθρακες που θα βρείτε σε καραμέλες, μπισκότα και άλλα **ιδιαίτερα επεξεργασμένα** τρόφιμα είναι οι **ίδιοι** με εκείνους που περιέχονται σε λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Εάν έπρεπε να κάνετε μια λίστα με τους υδατάνθρακες που θα πρέπει να τρώτε περισσότερο σε σχέση με τους υδατάνθρακες που θα πρέπει να αποφεύγετε, θα τη σπάσετε βασικά σε δύο μέρη: στους **απλούς** υδατάνθρακες που είναι οι «κακοί» και στους **σύνθετους** υδατάνθρακες που είναι οι «καλοί».

Οι λέξεις «**Σύνθετοι και απλοί**», είναι όροι που πραγματεύονται με το πώς τα τρόφιμα διασπώνται και μετατρέπονται σε ενέργεια (σάκχαρο) στο σώμα.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι Καλοί.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι αυτοί που δίνουν στο σώμα σας το **καλύτερο καύσιμο**. Συνήθως βρίσκονται σε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες διασπώνται πιο αργά, δίνοντάς σας ένα **σταθερό επίπεδο σακχάρου** στο αίμα μέσα στη μέρα, και σας κάνουν να νιώθετε λιγότερο πεινασμένοι και ευερέθιστοι όταν έρχεται το απόγευμα.

Είναι μια μεγάλη ιδέα να πάρετε περισσότερους από αυτούς τους υδατάνθρακες στην καθημερινή διατροφή σας:

- ✓ Φρέσκα φρούτα, ιδανικά εκείνα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως τα βερίκοκα
- ✓ Σμέουρα, φράουλες και βατόμουρα
- ✓ Μη-αμυλούχα λαχανικά
- ✓ Δημητριακά ολικής αλέσεως και τρόφιμα που παρασκευάζονται από δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως ορισμένα είδη ψωμιού και δημητριακών
- ✓ Ξηροί καρποί & Όσπρια
- ✓ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν έχουν υποστεί γλύκανση με ζάχαρη, όπως το γιαούρτι, το τυρί και το γάλα.

Οι απλοί υδατάνθρακες είναι κακοί και θα πρέπει να αποφεύγονται

Το σώμα σας **διασπά γρήγορα** τους απλούς υδατάνθρακες, δίνοντας στο σάκχαρο του αίματος σας μια **απότομη άνοδο**, και σας κάνει να τρέχετε πίσω στην κουζίνα σας γρήγορα.

Εκτός κι αν είστε **αθλητής** ή χρειάζεστε μια ξαφνική άνοδο της ενέργειας σας για κάποιο λόγο, είναι συνήθως καλύτερο να αποφευχθούν οι παρακάτω υδατάνθρακες στην καθημερινότητά σας:

- Επεξεργασμένα δημητριακά όπως το άσπρο ψωμί, άσπρο ρύζι και λευκά ζυμαρικά.
- Επεξεργασμένα τρόφιμα όπως κέικ, μπισκότα καραμέλες και τα τσιπς
- Λευκές πατάτες
- Ζαχαρούχα αναψυκτικά
- Ζάχαρη

Πρωτεΐνες

Μαζί με τα λίπη και τους υδατάνθρακες, οι **πρωτεΐνες** είναι μια ουσιαστική θρεπτική ουσία που το σώμα σας χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά κάθε μέρα. Η κατανάλωση πρωτεΐνης δεν θα σας οδηγήσει σε αύξηση «κακού» βάρους.

Ωστόσο, επειδή τα πλούσια σε πρωτεΐνες τρόφιμα δεν είναι χωρίς θερμίδες, τρώγοντας τα σε **υπερβολική ποσότητα**, μπορεί να σας οδηγήσει σε κακή αύξηση του σωματικού βάρους.

Για να αποτρέψετε την πρωτεΐνη από το να κάθεται ως λίπος, να παρακολουθείτε τη συνολική πρόσληψη των θερμίδων σας και **περικόψτε** τις εάν είναι απαραίτητο.

Πολύ υψηλά σε πρωτεΐνες τρόφιμα και συμπληρώματα διατίθενται στην αγορά ως βοηθήματα απώλειας βάρους, έτσι φαίνεται αντιφατικό ότι θα μπορούσαν πράγματι να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους. Το πρόβλημα έγκειται στο να το **παρακάνετε**. Η κατανάλωση πάρα πολύ πρωτεΐνης, μπορεί πραγματικά να κάνει την απώλεια βάρους πιο δύσκολη.

Για την απώλεια βάρους, η μέση πρόσληψη πρωτεΐνης ανά ημέρα δεν θα πρέπει να είναι περισσότερο από **2 γρ. ανά 1 κιλό** σωματικού βάρους.

Λιακάδα

Η **βιταμίνη D** είναι γνωστό ότι παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην υγεία των ανθρώπων. Οι πολλές λειτουργίες της βιταμίνης D περιλαμβάνουν την ικανότητά της να ελέγχει την πίεση του αίματος, το ρόλο της στη απορρόφηση του ασβεστίου και τη συμμετοχή της στην ανάπτυξη των υγιών οστών και των δοντιών.

Πιο πρόσφατα, έχει προταθεί ότι η βιταμίνη D είναι επίσης αναγκαία για την **διατήρηση ενός υγιούς βάρους**.

Οι έρευνες δείχνουν ότι ελλείψεις βιταμίνης D όχι μόνο προκαλούν πολλά προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία, αλλά **σχετίζονται και με την απόκτηση βάρους**.

Ανεπάρκεια βιταμίνης D στο αίμα, έρχεται σε επαφή με την ορμόνη **λεπτίνη**, η οποία στέλνει σήματα στον εγκέφαλο όταν το **στομάχι είναι γεμάτο**.

Η πιο κοινή πηγή της βιταμίνης D προέρχεται από τις **υπεριώδεις ακτίνες** του ήλιου και απορροφάται από το **δέρμα**. Μια καθημερινή έκθεση **10 λεπτών σε άμεσο ηλιακό φως στο γυμνό δέρμα** είναι αρκετή για να παράγουμε την τόσο αναγκαία βιταμίνη D για την **απόλυτη υγεία**.

Η ηλικία, το χρώμα του δέρματος, τα είδη ένδυσης, ο χρόνος έκθεσης και ο τόπος που ζείτε, όλα καθορίζουν την ποσότητα της βιταμίνης D που το σώμα σας θα είναι σε θέση να παράγει.

Φάρμακα

Πολλά συνταγογραφούμενα φάρμακα, μπορεί να καθυστερήσουν την απώλεια βάρους σας. Συζητήστε οποιαδήποτε αλλαγή στη θεραπεία με το γιατρό σας.

Εδώ είναι τα χειρότερα τρία:

A. Ενέσεις ινσουλίνης, ειδικά σε υψηλότερες δόσεις, είναι πιθανώς το χειρότερο εμπόδιο για την απώλεια βάρους. Υπάρχει ένας τρόπος για να μειώσετε την ανάγκη σας για ινσουλίνη:

Τρώτε λιγότερους υδατάνθρακες, γεγονός που το καθιστά πιο εύκολο να χάσετε βάρος. Όσο λιγότερους υδατάνθρακες τρώτε, τόσο λιγότερη ινσουλίνη χρειάζεστε. Θυμηθείτε να μειώσετε τις δόσεις σας αν και όποτε μπορείτε.

B. Άλλα φάρμακα διαβήτη. Οι ταμπλέτες απελευθέρωσης Ινσουλίνης (π.χ. σουλφονουλουρίες), συχνά οδηγούν σε αύξηση βάρους, για τους παραπάνω λόγους.

Γ. Η κορτιζόνη σαν ένα στοματικό φάρμακο, είναι ένας άλλος κοινός ένοχος (π.χ. πρεδνιζολόνη). Η κορτιζόνη συχνά προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους μακροπρόθεσμα, ιδιαίτερα σε υψηλότερες δόσεις (Π.χ. πάνω από 5 mg πρεδνιζολόνης την ημέρα).

Δυστυχώς η κορτιζόνη είναι συχνά ένα βασικό φάρμακο για αυτούς που συνταγογραφείται, αλλά η δόση πρέπει να προσαρμόζεται συχνά έτσι ώστε να μην πάρετε περισσότερο από ό, τι χρειάζεστε.

Οι συσκευές εισπνοής του άσθματος και άλλες τοπικές θεραπείες κορτιζόνης, όπως κρέμες ή σπρέι μύτης, δύσκολα επηρεάζουν το βάρος.

Άλλα φάρμακα που μπορούν επίσης να προκαλέσουν προβλήματα είναι:

- 1. Τα Νευροληπτικά / αντιψυχωτικά** φάρμακα, μπορεί συχνά να ενθαρρύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Ειδικά τα νεότερα φάρμακα όπως το Zyprexa (Olanzapine).
- 2. Μερικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα** μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους, ειδικά τα παλαιότερα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (TCAs), καθώς και νεότερα φάρμακα όπως Remeron (μιρταζαπίνη).
Το **Λίθιο** (για μανιοκαταθλιπτική διαταραχή), συχνά οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Τα πιο κοινά γνωστά ως αντικαταθλιπτικά (για παράδειγμα Citalopram τα SSRI και σερτραλίνη) συνήθως **δεν επηρεάζουν σημαντικά** το βάρος.
- 3. Μερικά αντισυλληπτικά** συχνά συμβάλλουν στη μικρή αύξηση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν **μόνο προγεστερόνη και καθόλου οιστρογόνα**, για παράδειγμα χάπια, αντισυλληπτικές ενέσεις, ή ένα αντισυλληπτικό εμφύτευμα.
- 4. Τα φάρμακα της πίεσης του αίματος**, με τη μορφή **β-αναστολέων**, μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του βάρους.
5. Τα φάρμακα **Επιληψίας** μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους.
- 6. Τα αντιαλλεργικά** φάρμακα που ονομάζονται **αντιισταμινικά** μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα σε υψηλές δόσεις. Η **κορτιζόνη** είναι ακόμη χειρότερη (βλέπε παραπάνω).
- 7. Τα αντιβιοτικά** μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσουν σε προσωρινή αύξηση του σωματικού βάρους με τη διατάραξη της **μικροχλωρίδας του εντέρου** και αυξάνοντας την ποσότητα της ενέργειας που απορροφάμε από την τροφή. Αυτός είναι άλλος ένας λόγος για **να μην χρησιμοποιείτε τα αντιβιοτικά**, εκτός αν τα χρειάζεστε πραγματικά.

Τοξίνες

- Οι οργανισμοί μας έχουν σχεδιαστεί για να **αποθηκεύουν τις τοξίνες στα λιπώδη κύτταρα**. Οι τοξίνες έρχονται σε διάφορες μορφές, όπως ...
- Ζάχαρη
- Αλκοόλ
- Αναψυκτικά, όπως (coca cola, κλπ), μεταποιημένοι χυμοί φρούτων,
- Αναψυκτικά διαίτης
- Επεξεργασμένα τρόφιμα, είτε χαμηλά σε υδατάνθρακες, είτε χαμηλά σε θερμίδες είτε όχι
- Περίσσεια καφεΐνης (πάνω από 2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα)
- Περιβαλλοντικές τοξίνες, όπως η ρύπανση
- Χημικές ουσίες από φαρμακευτική αγωγή
- Τα φυτοφάρμακα που ψεκάζονται σε λαχανικά και φρούτα

Αν δεν εξαλειφθούν αυτές οι τοξίνες, στο μέτρο του δυνατού από τη διατροφή σας και τον τρόπο ζωής σας, θα είναι **δύσκολο** να χάσετε βάρος. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο σας έχω το: **«Πρόγραμμα ελέγχου ζημιών 7 ημερών»**, για να σας διδάξει κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, να απαλλαγείτε από αυτές τις τοξίνες και να προετοιμάσει το σώμα σας για την υγιή απώλεια βάρους.

Αλκοόλ

Μετά την κατανάλωση του, το αλκοόλ **γρήγορα απορροφάται** στο στομάχι και το λεπτό έντερο.

Εισέρχεται στο κυκλοφορικό σύστημα, και **πηγαίνει απευθείας στον εγκέφαλο, το ήπαρ και άλλους ιστούς**. Στη συνέχεια αναλύεται και είτε χρησιμοποιείται ως ενέργεια είτε αποθηκεύεται ως λίπος.

Χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα για το αλκοόλ ώστε να μετατραπεί σε πηγή ενέργειας, το οποίο είναι αυτό που προκαλεί το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα να αυξηθεί, καθώς θα πίνετε περισσότερο αλκοόλ.

Το αλκοόλ δεν μπορεί να αποθηκευτεί στο σώμα (εννοώ σαν συστατικό-σαν αλκοόλ), έτσι όταν πίνετε το σώμα σας θα χρησιμοποιήσει το αλκοόλ ως καύσιμο πριν από τις άλλες πηγές ενέργειας. Με βάση τα στοιχεία όμως, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους, αν πίνετε **μεγάλες ποσότητες** λόγω των **υψηλών θερμίδων** που περιέχει. Η μελέτη ανέφερε λίγο μεγαλύτερο ή ίσο προς 30 γρ/ημέρα, δεν θα προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους.

Η κατανάλωση αλκοόλ όμως, **μπορεί να σας κάνει να ποθήσετε άλλα τρόφιμα**, ή ενδεχομένως ακόμα και να τρώτε ακατάσχετα τα βράδια.

Καφές

Η συμβατική λογική για την απώλεια βάρους δείχνει ότι ο καφές μπορεί να είναι μια **καλή προσθήκη** σε ένα πρόγραμμα διατροφής, δεδομένου ότι έχει ελάχιστες θερμίδες και καθόλου λίπος. Ενώ αυτό φαίνεται λογικό, υπάρχει και μια πιο ολιστική άποψη, που αξιολογεί τον καφέ από τη σκοπιά της **επίδρασης** του στην ικανότητα του σώματος να μεταβολίζει το άλλο φαγητό που τρώμε.

Όπως το αλκοόλ, ο καφές **αφυδατώνει** επίσης το σώμα σας, το οποίο προκαλεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα να **αυξηθούν**. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι, παρά το χαμηλό αριθμό των θερμίδων του, ο καφές μπορεί στην πραγματικότητα να προωθήσει την αύξηση του βάρους όπως και ο διαβήτης τύπου 2, διεγείροντας την παραγωγή **κορτιζόλης** και την **αντίσταση στην ινσουλίνη**. (Δείτε την ενότητα για την κορτιζόλη & ινσουλίνη).

Συμπληρώματα διατροφής

Ένα συμπλήρωμα διατροφής, είναι ακριβώς αυτό που σημαίνει η λέξη: (συμπλήρωμα στη διατροφή σας).

Ωστόσο, τα προτεινόμενα συμπληρώματα είναι σχεδιασμένα για να βοηθήσουν το σώμα με ολιστικό τρόπο για τη συμπλήρωση της δίαιτας, και την ενίσχυση ορισμένων σωματικών λειτουργιών.

Δεν θα αναφέρουμε εδώ κάτι συγκεκριμένο, καθώς υπάρχουν πολλά και τα περισσότερα από αυτά είναι ένα μάταιο έξοδο.

Δώστε έμφραση στην υγεία σας και θα χάσετε βάρος

Λαμβάνοντας υπ' όψη όσα έχουμε πει μέχρι τώρα, ίσως να τα θεωρήσετε ότι μπορεί να είναι αποθαρρυντικά και ίσως να αρχίσετε να ρωτάτε τον εαυτό σας από πού να αρχίσετε.

Η Διατροφή

Καθώς δεν είναι **πάντα εύκολο να καταλάβει** κανείς ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να διορθώσει την υγεία του και να χάσει βάρος, έχουμε αναπτύξει το πλάνο της δίαιτας σαν μία **-εύκολη να ακολουθήσετε- κατευθυντήρια γραμμή**. Αυτό δεν είναι μόνο απλά μια διατροφή, αλλά περισσότερο είναι ένας νέος τρόπος να μπορέσετε να λάβετε και να **πάρτε στα χέρια σας την ευθύνη της δικής σας υγείας**.

Ξεκινήστε με την παράγραφο του **«ελέγχου ζημιών 7 ημερών»**, για να απαλλαγείτε από τις τοξίνες και να **προετοιμαστεί** το σώμα σας για την απώλεια βάρους.

Μετά την περίοδο αποτοξίνωσης, θα πρέπει να συνεχίσετε με ένα **υγιή τρόπο ζωής** για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αποκατάστασης και να χάσετε βάρος σας με έναν υγιή τρόπο. Ο μεγάλος στόχος είναι να καταναλώνετε τη **σωστή ποσότητα ενέργειας**, για να μπορείτε να ανταπεξέρχεστε στις καθημερινές σας ανάγκες και να μπορέσετε να έχετε και ενέργεια να γυμναστείτε.

Λίστα τροφίμων

Εδώ είναι μερικά καλά παραδείγματα από τις επιλογές που μπορείτε να κάνετε ως μέρος της νέας σας ζωής.

Σιτηρά και Ψωμιά

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Άλευρα ολικής αλέσεως, όπως το αλεύρι ολικής αλέσεως	Άσπρο αλεύρι
Δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως το καστανό ρύζι	Επεξεργασμένα δημητριακά, όπως το λευκό ρύζι
Σιτηρά που περιέχουν συστατικά ολικής άλεσης και λίγο προσθήκη ζάχαρης	Δημητριακά με λίγα συστατικά ολικής αλέσεως και πολλή ζάχαρη
Ψωμί ολικής αλέσεως	Λευκό ψωμί
Ολικής αλέσεως αλεύρι ή tortillas καλαμποκιού	Τηγανητά tortillas από λευκό αλεύρι

Λαχανικά

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Φρέσκα λαχανικά, που τρώγονται ωμά ή ελαφρά στον ατμό, ψητά, ή στη σχάρα	Κονσερβοποιημένα λαχανικά με πολύ αλάτι
Κατεψυγμένα λαχανικά, ελαφρά στον ατμό	Λαχανικά μαγειρεμένα με πολύ βούτυρο, τυρί, ή σάλτσα
Φρέσκα αγγούρια	Τουρσί (μόνο εάν πρέπει να περιορίσετε το αλάτι. Αλλιώς, τα τουρσιά είναι μια καλή επιλογή)
Φρέσκο τεμαχισμένο λάχανο ή λαχανοσαλάτα	Λάχανο τουρσί, (όπως τα τουρσιά: Περιορίστε τα μόνο αν έχετε υψηλή πίεση αίματος)

Φρούτα

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Κατεψυγμένα φρούτα	Κονσερβοποιημένα φρούτα με βαρύ σιρόπι ζάχαρης
Φρέσκα φρούτα	Γλυκό κουταλιού με πολλή ζάχαρη
Χωρίς ζάχαρη ή χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη μαρμελάδα, ζελέ ή κονσέρβες	Κανονική μαρμελάδα, ζελέ και κονσέρβες
Κομπόστα μήλου χωρίς προστιθέμενη ζάχαρη	Κομπόστες με ζάχαρη
100% φρέσκος, καθαρός χυμός φρούτων	Fruit punch, ποτά φρούτων, χυμοί φρούτων, ζαχαρούχος σόδα

Κρέατα και άλλες Πρωτεΐνες

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Ψητά στο φούρνο, στη σχάρα, ή μαγειρευτά κρέατα	Τηγανιτά κρέατα
Άπαχα ή μειωμένου λίπους μέρη κρεάτων	Υψηλού λίπους μέρη κρεάτων
Φέτες γαλοπούλας	μπέικον
Τυριά χαμηλών λιπαρών	Κανονικά τυριά
Στήθος κοτόπουλου ή γαλοπούλας χωρίς την πέτσα	Πουλερικά με το δέρμα τους
Ψητά ψάρια στο φούρνο, στη σχάρα, ή στον ατμό	Τηγανιτά ψάρια
Tofu ελαφρώς σοταρισμένα, στον ατμό ή βρασμένα σε σούπα	Τηγανιτό Tofu
Ψημένα ή βρασμένα φασόλια	Φασόλια κονσέρβα ή με λαρδί

Γαλακτοκομικά

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Άπαχο ή 1,5% γάλα	Πλήρες γάλα
Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών	Γιαούρτι 10%
Κότατζ χαμηλών λιπαρών	Πλήρες κότατζ
Μη λιπαρή κρέμα γάλακτος	Πλήρης κρέμα γάλακτος
Frozen yogurt χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, και υδατάνθρακες	Κανονικά παγωτά

Λίπη και έλαια

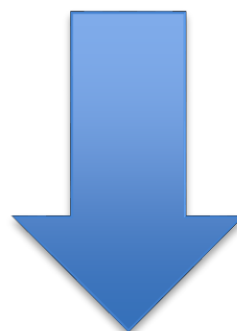
Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Ελαιόλαδο, λάδι canola, βούτυρο	Λαρδί, υδρογονωμένο φυτικό μαγειρικό λίπος, μαργαρίνη, φυτικό λάδι
Μαγιονέζα light	Κανονική μαγιονέζα
Ντρέσινγκ σαλάτας light	Κανονικά ντρέσινγκ σαλάτας
Ποπ κορν χωρίς λάδι	Ποπ κορν με βούτυρο ή λαδι και άλλα σνακ

Ποτά

Καλύτερες επιλογές	Χειρότερες επιλογές
Νερό, ακόμα και ανθρακούχο νερό	Κανονικά αναψυκτικά, ενεργειακά και αθλητικά ποτά με άρωμα & ζαχαρούχο νερό, επεξεργασμένοι χυμοί φρούτων
Ελαφριά μπύρα, μικρές ποσότητες κρασιού ή μη-φρουτώδη αναψυκτικά	Κανονική μπύρα, φρουτώδη ανάμεικτα ποτά, μεγάλη ποσότητα κρασιών
Τσάι χωρίς ζάχαρη (προσθέστε μια φέτα λεμόνι)	Τσάι με ζάχαρη
Καφές, μαύρος ή με προσθήκη γάλακτος με χαμηλά λιπαρά και υποκατάστατα ζάχαρης	Καφές με κρέμα και ζάχαρη
Σπιτικός καφές και ζεστή σοκολάτα	Αρωματικοί καφέδες και σοκολάτα με ζάχαρη

Όξινες / αλκαλικές τροφές

Το παρακάτω είναι μια ένδειξη των τροφών που προκαλούν το σώμα να γίνει περισσότερο ή λιγότερο όξινο. Αν έχετε κάποιο πρόβλημα με την οξύτητα, προσπαθήστε να μειώσετε ή να εξαλείψετε τα οξέα σχηματίζοντας τα κατάλληλα τρόφιμα στη διατροφή σας.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΞΙΝΩΝ / ΑΛΚΑΛΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Υψηλά Αλκαλική	Μέτρια Αλκαλική	Ήπια Αλκαλική	Ουδέτερη/ Ήπια Όξινη	Μέτρια Όξινη	Υψηλά Όξινη
Αλκαλικό νερό pH 9.5	Αβοκάντο Παντζάρι Κόκκινη	Αγκινάρες Σπαράγγια Λαχανάκια Βρυξελλών	Μαύρα Φασόλια Ρεβίθια Κόκκινα Φασόλια	Φρέσκος φυσικός χυμός	Αλκοόλ, Καφές & Μαύρο Τσάι Χυμός φρούτων (με γλυκαντικά)
Αλάτι Ιμαλαΐων	Πιπεριά Λάχανο Σέλινο	Κουνουπίδι Καρότο Πρασουλίδα	Σειτάν	Κέτσαπ Μαγιονέζα Βούτυρο	Κακάο Μέλι Μαρμελάδα Ζελέ Μουστάρδα Μίσο Σιρόπι ρυζιού Σάλτσα σόγιας Ξύδι Μαγιά
Χόρτα Αγγούρι Λαχανίδα Φύκια Σπανάκι Μαϊντανός Μπρόκολο Βλασάρια (σόγια, φύτρα κλπ) Φρούτα της θάλασσας (φύκια)	Λαχανίδες Αντίδι Σκόρδο Τζίντζερ Φασολάκια Μαρούλι Κράμβη Μπάμιες Κρεμμύδια Ραπανάκι Κόκκινο κρεμμύδι Ρόκα Ντομάτα	Κολοκυθάκι Πράσο Μικρές Πατάτες Μπιζέλια Ραβέντι Γουλί Νεροκάρδαμο Σταφύλια Καρύδα	Πεπόνι Σταφίδες Φρέσκοι χουρμάδες Νεκταρίνια Δαμάσκηνα Κεράσι το γλυκύκαρπο Καρπούζι Αμάρανθος Κεχρί Βρώμη Σίτος Σπέλτα Σόγια	Μήλο Βερίκοκο Μπανάνα Βατόμουρο Μύρτιλλα Φίγγι Σταφύλια Μάνγκο Μαγγούστες Πορτοκάλι Ροδάκινο Παπάγια Ανανάς Φράουλα	Αποξηραμένα φρούτα Μοσχάρι Κοτόπουλο Αυγά Ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας Χοιρινό Όστρακα Τυρί Γαλακτοκομικά Τεχνητά γλυκαντικά Σιρόπια Μανιτάρια
Χυμός πράσινων λαχανικών	Λεμόνι Λάιμ	Φαγόπυρος Κινόα Σίτος Σπέλτα Φακές Τοφού	Πρωτεΐνη από Ρύζι/Σόγια/Κάνναβη	Καστανό Ρύζι Βρώμη Ψωμί σίκαλης Σιτάρι Ψωμί ολικής Άγριο Ρύζι Ζυμαρικά ολικής	
Όλα τα βλασάρια Φασόλια/ Βλασάρια	Φασόλια Σόγια Λευκά Φασόλια Σπόροι Chia Κινόα	Άλλα Φασόλια & Όσπρια Κατσικίσιο γάλα & Αμυγδαλόγαλα Τα περισσότερα βότανα & μπαχαρικά Λάδι αβοκάντο Λάδι καρύδας Λινέλαιο	Ψάρια Γλυκού Νερού Γάλα από ρύζι & Σόγια Καρύδια Βραζιλίας Καρύδια πέκαν Φουντούκι Ηλιέλαιο Σταφυλοκουκουτσέλαιο	Ψάρια ωκεανού	

Μεγέθη μερίδων

Εάν δεν το ξέρετε, θα πρέπει να σας ενημερώσω ότι οι μερίδες τροφίμων των **εστιατορίων** είναι πολύ μεγάλες.

Γνωρίζουμε ότι το μέγεθος των μερίδων μας πρέπει να μειωθεί για τον έλεγχο του βάρους μας, αλλά πώς θα καθορίσουμε ποιο είναι το **σωστό μέγεθος** της μερίδας;

Υπάρχουν μερικοί γενικοί κανόνες μερίδων για τις ομάδες τροφίμων, αλλά αυτό εξαρτάται πάντα από το πόσες θερμίδες θα πρέπει να τρώτε μέσα στην ημέρα, το οποίο ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Κάποιοι μπορεί να χρειαστεί να φάνε μόνο μία μερίδα, ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστούν περισσότερες για τη βέλτιστη υγεία τους.

Ο έλεγχος των μερίδων είναι μια **σημαντική έννοια**, όταν προσπαθείτε να χάσετε βάρος και να το κρατήσετε μακριά σας. Αλλά δεν χρειάζεται να απομνημονεύσετε μια λίστα με τρόφιμα ή κουβαλάτε μαζί σας φλιτζάνια για να εξυπηρετήσετε τα μεγέθη των μερίδων σας.

Αντ' αυτού, χρησιμοποιήστε κοινές οπτικές ενδείξεις για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τις κατάλληλες μερίδες.

Πόσο;

Πολλές τροφές, ταιριάζουν σε **αντικείμενα καθημερινής χρήσης**. Για παράδειγμα, μία μέση πιπεριά έχει περίπου το μέγεθος μιας **γροθιάς** και ισούται με μία μερίδα λαχανικών. Αν και δεν ταιριάζουν όλα τα τρόφιμα απόλυτα σε οπτικά ερεθίσματα, η μέθοδος αυτή μπορεί να βοηθήσει να κρίνετε καλύτερα τα μεγέθη και τον έλεγχο μερίδας. Αν νομίζετε ότι οι μερίδες σας φαίνονται μικρές, μην πανικοβληθείτε. Να θυμάστε ότι μπορείτε να φάτε **πολλαπλές** μερίδες κάθε μέρα από κάθε ομάδα τροφίμων.

Φρούτα

Ένα μικρό μήλο, είναι περίπου το ίδιο μέγεθος με μια **μπάλα του τένις** και ισούται με μια μερίδα φρούτων ή περίπου 60-70 θερμίδες. Το ίδιο ισχύει και για ένα μέτριο πορτοκάλι, το οποίο είναι επίσης το μέγεθος μιας μπάλας του τένις και περίπου 60-70 θερμίδες.

Άλλες μερίδες φρούτων

1 μερίδα φρούτα (περίπου 60 θερμίδες)

Μπανάνες	1 μικρή
Κεράσια	15 ολόκληρα
Φράουλες	1½ κούπα ολόκληρες
100% καθαρός χυμός φρούτων, χωρίς ζάχαρη	1/2 φλυτζάνι

Λαχανικά

Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένα καρότα, είναι περίπου το ίδιο με τη μισή γροθιά σας και ισούται με **μία φυτική μερίδα**, ή περίπου 25 θερμίδες. Μπορείτε βέβαια να τρώτε και πιο ωμά φυλλώδη λαχανικά. Δύο φλιτζάνια σπανάκι (σκεφτείτε δύο γροθιές) είναι περίπου 25 θερμίδες.

Άλλες μερίδες λαχανικών

1 μερίδα λαχανικών (περίπου 25 θερμίδες)

Σπαράγγια, μαγειρεμένα	1/2 φλιτζάνι
Κουνουπίδι-μπρόκολο	1 φλιτζάνι μπουκετάκια (περίπου 8)
Πράσινα φασόλια, κατεψυγμένα	2/3 φλιτζανιού
Σάλτσα ντομάτας, κονσερβοποιημένη	1/3 φλιτζανιού
Κολοκυθάκια, βρασμένα ή φρέσκα	3/4 φλιτζανιού

Υδατάνθρακες

Μισό φλιτζάνι ολικής αλέσεως ζυμαρικά μαγειρεμένα, είναι περίπου το ίδιο μέγεθος με **μία χούφτα σας** και ισούται με **μία μερίδα υδατάνθρακα**, ή περίπου 70 θερμίδες.

Μπορείτε να έχετε 1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο καστανό ρύζι για 70 θερμίδες. Προσπαθήστε να μείνετε βέβαια μακριά από τα ζυμαρικά, αν θέλετε να χάσετε βάρος.

Άλλες μερίδες υδατανθράκων

1 μερίδα υδατάνθρακες (περίπου 70 θερμίδες)

Κουλούρι ολικής αλέσεως	1 μικρό
Δημητριακά, τύπου νιφάδες	3/4 φλυτζανιού
Κράκερ, ολικής αλέσεως	8
Muffin, οποιαδήποτε γεύση	1 μικρό

Πρωτεΐνες Γαλακτοκομικών

Τα 40 έως 55 γραμμάρια τυρί με χαμηλά λιπαρά σκληρό τσένταρ, είναι περίπου το ίδιο μέγεθος με τρία έως τέσσερα ζάρια και ισοδυναμούν με μία μερίδα πρωτεΐνης γαλακτοκομικών, ή περίπου 110 θερμίδες.

Άλλες μερίδες από πρωτεΐνες γαλακτοκομικών

Πρωτεΐνες / γαλακτοκομικά προϊόντα 1 μερίδα (110 θερμίδες)

Τυρί, ανθότυρο, μερικώς άπαχο	1/3 φλιτζανιού
Τυρί επάλειψης	30 γραμμάρια
τυρί cottage με χαμηλά λιπαρά	2/3 φλιτζανιού
Γάλα, άπαχο ή 1%	1 φλιτζανιού
Γάλα σόγιας, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά	1 φλιτζάνι
Γιαούρτι, απλό, χωρίς ζάχαρη	2/3 φλιτζανιού

Πρωτεΐνες

Ένα κομμάτι 70 γραμμαρίων μαγειρεμένο κοτόπουλο χωρίς πέτσα είναι περίπου το ίδιο μέγεθος όπως τα **δύο τρίτα μιας τράπουλας** και ισούται με μία **μερίδα πρωτεΐνης**, ή περίπου 110 θερμίδες. Το ίδιο ισχύει και για ένα 55 γραμμαρίων μαγειρεμένο άπαχο χάμπουργκερ, το οποίο ισούται με μια μερίδα και έχει περίπου 110 θερμίδες.

Άλλες πρωτεΐνες / γαλακτοκομικά μερίδες

1 μερίδα πρωτεΐνες (περίπου 110 θερμίδες)

Ψημένα φασόλια, ή κονσέρβα	1/2 φλυτζάνι
Αυγό	1 ολόκληρο
Ψάρι (μπακαλιάρος), στη σχάρα ή ψητός	85 γραμμάρια
Χοιρινό λουκάνικο, καπνιστό	2 μικρά
Tofu	2 φέτες (2,5 πόντους πλάτος)

Λίπη

Δύο κουταλάκια του γλυκού μαγιονέζα κανονική, είναι περίπου το ίδιο μέγεθος όσο δύο ζάρια και ισοδυναμούν με **μία μερίδα του λίπους**, ή περίπου 45 θερμίδες.

Άλλες μερίδες λιπαρών

Λίπος 1 μερίδα (45 θερμίδες)

Αμύγδαλα	7 αμύγδαλα
Αβοκάντο	1/6 του καρπού
Βούτυρο	1 κουταλάκι του γλυκού κανονικό
Φυστικοβούτυρο	1½ κουταλάκι του γλυκού
Σάλτσα σαλάτας, κανονική	2 κουταλάκια του γλυκού
Φυτικά έλαια (ελαιόλαδο, canola,)	1 κουταλάκι του γλυκού

Βάζοντας τα όλα μαζί

Ενδέχεται να **χρειαστείτε κάποια πρακτική** να γίνετε πιο έμπειροι και καλύτεροι στη μέτρηση των μερίδων σας, ειδικά καθώς θα πρέπει να μπορείτε να βάλετε ολόκληρο το γεύμα μαζί.

Αλλά όσο πιο πολύ εξασκείστε στην απεικόνιση των μερίδων, τόσο **περισσότερο έλεγχο** θα έχετε πάνω από το μέγεθος τους. Ελέγχοντας το μέγεθος των μερίδων σημαίνει επίσης και τον έλεγχο των θερμίδων – και αυτό είναι ένα από τα κλειδιά για την επίτευξη των στόχων σας για απώλεια βάρους.

Βήμα-προς-βήμα πρόγραμμα, για να χάσετε βάρος με τον υγιή τρόπο.

1. Ακολουθήστε το **7ήμερο Πρόγραμμα Ελέγχου Βλαβών** για να απαλλαγείτε από τις τοξίνες και για χαμηλώσετε την απαίτηση του σώματος στην ινσουλίνη όσο το δυνατόν, καθώς και για την μείωση της γλυκόζης στο αίμα, ώστε να μπορέσετε να αρχίσετε να καίτε λίπος και να χάνετε βάρος.

- Ανταλλάξτε τις φτωχές διατροφικές επιλογές για καλές επιλογές τροφίμων:
- Καλοί υδατάνθρακες εναντίον κακών υδατανθράκων
- Καλά λίπη εναντίον κακών λιπών
- Όχι: Αναψυκτικά-ποτά

2. Μετά το **πρόγραμμα ελέγχου ζημιών 7 ημερών**, συνεχίστε με τις σωστές διατροφικές επιλογές και τον έλεγχο των μερίδων σας (βλέπε κατάλογο των τροφίμων).

3. Άσκηση

4. Ύπνος

5. Η βιταμίνη D (ηλιακό φως)

6. Συμπληρώματα

Παρακάτω θα δούμε το 7ήμερο πρόγραμμα ελέγχου βλαβών, βήμα προς βήμα:

7ήμερο Πρόγραμμα Ελέγχου Βλαβών (αποτοξίνωση)

Το Πρόγραμμα 7 ημερών είναι **ζωτικής σημασίας** για να απελευθερώσει το σώμα σας από τις **τοξίνες**, να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας και να βοηθήσει το σώμα σας να απαιτεί λιγότερη ινσουλίνη από το πάγκρεας.

Ο κύριος στόχος είναι να διαχειριστείτε τα επίπεδα ινσουλίνης και σακχάρου στο αίμα σας για να χάσετε βάρος με υγιεινό τρόπο.

Το πρόγραμμα ελέγχου ζημιών 7 ημερών έχει σχεδιαστεί για να ξεκινήσει την αποκατάσταση των ζημιών που γίνονται μέσω **χρόνιας κακής διαχείρισης της ινσουλίνης** και να αποτοξινώσει το σώμα σας από τις συσσωρευμένες τοξίνες που παγιδεύονται στα λιπώδη κύτταρα για να μπορέσετε να κάψετε λίπος και να χάσετε βάρος.

Οι πρώτες 7 ημέρες είναι πολύ σημαντικές να προετοιμάσουν το σώμα σας για μια πλήρη ανάρρωση.

Το πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει για την αποκατάσταση και την ισορροπία:

1. Των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας
2. Τα επίπεδα ινσουλίνης
3. Τα επίπεδα σεροτονίνης για μια «αίσθηση καλής διάθεσης»!
4. Τα επίπεδα ενέργειας και
5. Τη χλωρίδα του εντέρου

Μετά τη διαδικασία **επανεξισορρόπησης**, το σώμα σας θα είναι έτοιμο να λάβει την υγιεινή διαβίωση στο επόμενο επίπεδο.

Απώλεια βάρους

Κανονικά θα χάσετε βάρος **αρκετά πιο γρήγορα** κατά την αποτοξίνωση, επειδή αποφεύγονται τα λίπη, τα σάκχαρα και όλα τα άλλα τρόφιμα και ποτά που συσσωρεύουν θερμίδες. Μεταβάλλοντας τη δίαιτα σας, **θα χάσετε επίσης αρκετό νερό** κατά τη διάρκεια των πρώτων 7 ημερών.

Σημείωση:

Αν επιστρέψετε στις **προηγούμενες** διατροφικές συνήθειες σας μετά από επτά ημέρες, **θα αντικαταστήσετε σύντομα τα τυχόν χαμένα κιλά**. Ωστόσο, μπορείτε να επιλέξετε να ανακτήσετε την πλήρη υγεία και να συνεχίσετε με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Κάνοντας **υγιεινές επιλογές τροφίμων** μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος 7 ημερών, είναι εξίσου σημαντικό για να μπορέσετε να συνεχίσετε την καύση του λίπους και την απώλεια βάρους.

Χρυσός Κανόνας:

Μείνετε μακριά από επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα και να τα τρώτε φρέσκα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Πιθανότατα δεν θα χρειαστεί καθόλου καταμέτρηση θερμίδων ή να μειώσετε τις μερίδες σας. Λίγοι άνθρωποι κάνουν υπερφαγία σε μια τέτοια υγιεινή διατροφή.

Ο μόνος κίνδυνος είναι η ολίσθηση πίσω στους παλαιούς τρόπους του φαγητού.

Συμβουλή:

Γεμίστε το στομάχι σας με τροφές που μπορούν να σας χορτάσουν, χωρίς να σας παχύνουν. Π.χ:



Τροφές που θα πρέπει να αποφύγετε κατά τις 7 πρώτες μέρες:

Όχι καφεΐνη, αλκοόλ, ζαχαρούχα ποτά (ακόμη και με τεχνητή γλυκαντική ουσία).

Όχι χυμοί φρούτων, επειδή περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες

Όχι γαλακτοκομικά τρόφιμα. Το γάλα και το τυρί θα αυξήσει την παραγωγή βλέννας και είναι δύσκολο να χωνευτούν.

Η **Λακτόζη** επίσης, προκαλεί κοινή **τροφική αλλεργία**.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το γάλα με το γάλα αμυγδάλου, γάλα ρυζιού, γάλα βρώμης ή γάλα σόγιας. Τα προϊόντα από **αιγοπρόβειο** γάλα είναι πιο εύκολο να τα χωνέψετε, αν πραγματικά δεν μπορείτε χωρίς τα γαλακτοκομικά. Ωστόσο, το **απλό ελληνικό γιαούρτι επιτρέπεται**, επειδή είναι προϊόν που έχει υποστεί ζύμωση.

Όχι σίτος ή δημητριακά που περιέχουν **γλουτένη**, τα οποία έχουν ένα οξύ που προκαλεί επίδραση στην πέψη. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα τρώτε ψωμί, ζυμαρικά ή άσπρο ρύζι. Αντί αυτά, να επιλέξετε νιφάδες βρώμης, καστανό ρύζι, κεχρί και quinoa.

Όχι μεταποιημένα ή έτοιμα τρόφιμα. Τα πάντα θα πρέπει να είναι φρέσκα και μαγειρεμένα με αλάτι, αλλά χωρίς ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες. Χρησιμοποιήστε φρέσκα μυρωδικά για το καρύκευμα.

Τι μπορώ να φάω;

Διατηρείτε πάντα τη διατροφή σας όσο πιο **φρέσκια** γίνεται. Πρωτεΐνες, Λαχανικά και Σαλάτες.

Το φαγητό σας δεν χρειάζεται να είναι και τόσο απλό - δείτε τις ωραίες και νόστιμες συνταγές προς το τέλος του βιβλίου.

Προσπαθήστε να πίνετε το λιγότερο **2 λίτρα νερό την ημέρα** και να έχετε και κάποια φλιτζάνια από κάποιο (χωρίς καφεΐνη) τσάι χωρίς ζάχαρη, όποτε νιώθετε την ανάγκη.

Βάλτε κάποια γεύση στο πόσιμο νερό σας με λεμόνι, μια φέτα πορτοκάλι, αγγούρι ή μερικά φύλλα μέντας.

Τρόφιμα για να συμπεριλάβετε στο σχέδιο και να τα καταστήσετε μέρος της νέας σας ζωής

Φρούτα: Το σχέδιό σας μπορεί να περιλαμβάνει οποιαδήποτε φρέσκα φρούτα. Αυτό σημαίνει: μήλα, μπανάνες, αχλάδια, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, σουλτανίνα, σταφίδες, ανανά, μάνγκο, ακτινίδια, φράουλες, βατόμουρα, φραγκοστάφυλα, νεκταρίνια, ροδάκινα, πεπόνια, κ.λπ. **Παρακαλώ να παρακολουθείτε το μέγεθος της μερίδας καθώς και το ποσό των θερμίδων που θα καταναλώνετε.**

Χυμοί Φρούτων & Λαχανικών: Φτιάξτε σπιτικούς χυμούς φρούτων & λαχανικών ή smoothies από φρέσκα φρούτα. Οι επεξεργασμένοι χυμοί δεν αποτελούν επιλογή, γιατί ο χυμός πρέπει να **θερμαίνεται** για να έχουν μια διάρκεια ζωής οι χυμοί, και η διαδικασία αυτή **καταστρέφει** όλα τα καλά στοιχεία. Μόνο αν ο χυμός **φρεσκοστυμμένος**, είναι κατάλληλος, αλλά παρακαλώ προσέξτε το ποσό της **επιπλέον ζάχαρης** που θα καταναλώνετε.

Λαχανικά: Τρώτε οποιαδήποτε φρέσκα λαχανικά. Αυτό περιλαμβάνει τα καρότα, κρεμμύδια, γογγύλι, φύτρα, λάχανο, πιπεριές, μανιτάρια, καλαμπόκι, πράσα, μπρόκολο, κουνουπίδι, σαλάτα, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμυδάκια, γλυκοπατάτες, κ.λπ., **αλλά όχι πατάτες.**

Φασόλια και φακές: Τρώτε οποιαδήποτε φασόλια, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που έχουν ξηρανθεί ή είναι σε κονσέρβα με νερό. Αυτό περιλαμβάνει κόκκινα και λευκά φασόλια, μαυρομάτικα, Pinto, φακές κόκκινες, πράσινες φακές και καφέ φακές.

Νιφάδες βρώμης: Πασπαλίζετε νιφάδες βρώμης πάνω από φρέσκα φρούτα ή μπορείτε να την κάνετε χυλό μαζί με φρούτα. Η βρώμη είναι πολύ καλή τροφή, ειδικά για την απώλεια βάρους και αν θέλετε να επαναφέρετε την υγεία σας.

Καστανό ρύζι: Μόνο μετά από την ημέρα 7. Δεν επιτρέπεται όμως κανένα λευκό ρύζι.

Φρέσκο ψάρι: Φάτε οποιοδήποτε φρέσκο ψάρι όπως: γάδος, μπακαλιάρος, σκουμπρί, σολομός, αστακούς, καβούρια, πέστροφες, μπακαλιάρος, τόνος, γαρίδες, γλώσσα, μπαρμπούνια, ιππόγλωσσα, πεσκανδρίτσα, ξιφίας κλπ. Οι κονσέρβες ψαριών σε νερό είναι επίσης κατάλληλες π.χ. σολομός ή τόνος.

Ανάλατοι ξηροί καρποί: Φάτε αμύγδαλα μόνο και μέχρι μια χούφτα την ημέρα.

Ανάλατοι σπόροι: Φάτε όποιους θέλετε συμπεριλαμβανομένου του ηλιάνθου και κολοκύθας.

Απλό ποπ κορν: Με λίγο αλάτι

Ζωντανό φυσικό γιαούρτι: Όχι ζαχαρούχα ή αρωματισμένα Γιαούρτια.

Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού, έλαιο αβοκάντο.

Το σκόρδο, το τζίντζερ και φρέσκα μυρωδικά.

Τριμμένο μαύρο πιπέρι.

Βότανα και μπαχαρικά: Χωρίς σταθεροποιητές, σάκχαρα ή τροποποιημένο άμυλο (Διαβάστε την ετικέτα τους πρώτα).

Η Πυραμίδα τροφίμων για αυτόν τον τρόπο ζωής, θα μοιάζει κάπως έτσι:



Τι μπορείτε να περιμένετε με το πρόγραμμα 7 ημερών;

Οι πονοκέφαλοι και κάποια κούραση είναι **φυσιολογικά** κατά τις **πρώτες ημέρες** της αποτοξίνωσης. Μερικοί άνθρωποι μπορούν ακόμη και να αισθάνονται σαν να έχουν γρίπη, ένα σύνδρομο που οι εναλλακτικοί θεραπευτές αποκαλούν «**θεραπευτική κρίση**». Μερικοί άνθρωποι μπορεί να ξεσπάσουν σε **κηλίδες ή σπυράκια** καθώς το σώμα τους ρίχνει τις τοξίνες από το δέρμα τους. Άλλοι μπορεί να έχουν **δυσκοιλιότητα, διάρροια ή κακή αναπνοή** με τη μεταβολή της ρουτίνας του πεπτικού τους. Ακόμα κάποιοι ίσως να αισθάνονται ζαλισμένοι και με κάποια ναυτία.

Τι μπορείτε να περιμένετε με το πρόγραμμα 7 ημερών;

Οι πονοκέφαλοι και κάποια κούραση είναι **φυσιολογικά** κατά τις **πρώτες ημέρες** της αποτοξίνωσης. Μερικοί άνθρωποι μπορούν ακόμη και να αισθάνονται σαν να έχουν γρίπη, ένα σύνδρομο που οι εναλλακτικοί θεραπευτές αποκαλούν «**θεραπευτική κρίση**». Μερικοί άνθρωποι μπορεί να ξεσπάσουν σε **κηλίδες ή σπυράκια** καθώς το σώμα τους ρίχνει τις τοξίνες από το δέρμα τους. Άλλοι μπορεί να έχουν δυσκοιλιότητα, διάρροια ή κακή αναπνοή με τη μεταβολή της ρουτίνας του πεπτικού τους. Κάποιοι τέλος, μπορεί να αισθάνονται ακόμη και ζαλισμένοι και με κάποια ναυτία.

Πάρτε το άνετα και να διατηρήσετε την κατανάλωση 2,5 έως 3 λίτρα νερού όλη την ημέρα.

Εάν τα συμπτώματα δεν περάσουν σε **τέσσερις ημέρες**, τότε συμβουλευτείτε ένα γιατρό για να αποκλείσει οποιαδήποτε υποκείμενη νόσο, γιατί δεν θα οφείλεται στην αποτοξίνωση αλλά σε κάποια πιθανή νόσο που **συνέπεσε τυχαία** με την αποτοξίνωση σας.

Αν και δεν θα εξαγνιστεί η αξία της πληθώρας των τοξινών μιας ολόκληρης ζωής κατά τη διάρκεια της μόλις επταήμερης αποτοξίνωσης σας, θα έχετε κάνει μια σημαντική διαφορά. Την επόμενη φορά όμως που θα δοκιμάσετε μια αποτοξίνωση, η «θεραπευτική κρίση» δεν θα είναι τόσο σοβαρή και θα πιθανόν να μην διαρκέσει πολύ.

Το πρόγραμμα ελέγχου ζημιών 7 ημερών είναι ένα βήμα προς την καλύτερη υγεία, και θα πρέπει να δείτε ότι **μέχρι το τέλος** του, το **δέρμα** σας θα φαίνεται **καθαρότερο και λαμπερότερο**, και θα αισθάνεστε πιο **ενεργητικοί** και με πιο **καθαρό μυαλό!** Το **έντερο** και το **συκώτι** σας θα πρέπει να λειτουργούν πιο **αποτελεσματικά** και θα έχετε δώσει στο **ανοσοποιητικό** σας σύστημα μια μίνι-ώθηση.

Πως να αρχίσετε με το 7ήμερο Πρόγραμμα Ελέγχου Ζημιών;

Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα **ποτήρι λεμονάδα**: (250ml) κρύο ή ζεστό νερό με φρέσκο χυμό λεμονιού. Παρακαλώ μείνετε **μακριά από τον καφέ και τη ζάχαρη** κατά τη διάρκεια του Προγράμματος. **Πίνετε φρέσκο νερό και αφεψήματα** σε όλη τη μέρα. **ΟΧΙ ζάχαρη ή τεχνητές γλυκαντικές ουσίες!**

Το **νερό** είναι εξίσου σημαντικό με το σωστό φαγητό, με σκοπό τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Κάθε φορά που αισθάνεστε πεινασμένοι ή όταν σας έρχεται πόθος για ορισμένα τρόφιμα, θα μπορούσε να είναι πως το σώμα σας **χρειάζεται υγρασία, αντί των τροφίμων**. Πίνετε νερό και ροφήματα από βότανα, όποτε και όταν αισθάνεστε έτσι. **Σημείωση:** πάρα πολύ νερό μπορεί να ξεπλύνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Συμβουλή: Κρατάτε ένα μπουκάλι καθαρό νερό στο χέρι και πίνετε όσο το δυνατόν συχνότερα.

Γιατί χυμό λεμονιού στο νερό;

- 1. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα:** Τα λεμόνια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία είναι μεγάλη εναντίον του κρυολογήματος. Είναι επίσης πλούσιο σε κάλιο, το οποίο διεγείρει τον εγκέφαλο και τη νευρική λειτουργία. Το κάλιο βοηθά επίσης στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.
- 2. Εξισορροπεί το PH:** Πίνετε νερό με λεμόνι κάθε μέρα και θα μειώσει τη συνολική οξύτητα του σώματος σας. Τα λεμόνια είναι μία από τις πιο **αλκαλικές** τροφές. Ναι, το λεμόνι έχει κιτρικό οξύ, αλλά δεν δημιουργεί οξύτητα στο σώμα άπαξ και μεταβολίζεται.
- 3. Βοηθά την πέψη:** Ο χυμός του λεμονιού βοηθά να καθαρίσουμε τα ανεπιθύμητα υλικά. Ενθαρρύνει το συκώτι να παράγει τη χολή που απαιτείται για την πέψη. Αποτελεσματική πέψη, μειώνει την καούρα και τη δυσκοιλιότητα.
- 4. Είναι ένα διουρητικό:** Τα λεμόνια αυξάνουν τον ρυθμό της ούρησης, το οποίο βοηθά να καθαρίσει το σώμα. Οι τοξίνες ως εκ τούτου, απελευθερώνονται με ταχύτερο ρυθμό το οποίο βοηθά στη διατήρηση του υγιούς ουροποιητικού σας συστήματος.
- 5. Καθαρίζει το δέρμα:** Το στοιχείο της βιταμίνης C, βοηθά στη μείωση των ρυτίδων και των κηλίδων. Το λεμόνι με το νερό, καθαρίζει τις τοξίνες από το αίμα το οποίο βοηθά να διατηρήσετε το δέρμα σας διαυγές. Μπορεί πράγματι να εφαρμοστεί απευθείας σε ουλές και να βοηθήσει στη μείωση της εμφάνισής τους.

6. Ανακουφίζει τα αναπνευστικά προβλήματα: Ζεστό νερό με λεμόνι, βοηθά να απαλλαγείτε από κάποιες λοιμώξεις του θώρακα και να σταματήσει αυτός ο ενοχλητικός βήχας.

Πιστεύεται ότι είναι πάρα πολύ χρήσιμο για τους ανθρώπους με άσθμα και αλλεργίες.

7. Βοηθά να κόψετε τη συνήθεια του καφέ: Μετά από ένα ποτήρι ζεστό νερό με λεμόνι, δεν θα χρειαστεί να ποθήσετε καφέ το πρωί, τουλάχιστον όσο κρατάει ο καθαρισμός σας.

ΟΜΩΣ ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ!!!

Ο λόγος για τον οποίο το νερό πρέπει να είναι ζεστό και όχι καυτό:

Είτε πολύ ζεστό είτε πολύ κρύο νερό, αποτελεί ένα σοκ στο σύστημά σας τόσο νωρίς το πρωί. Το νερό που είναι λίγο περισσότερο ή λιγότερο από τη θερμοκρασία του σώματός είναι το καλύτερο για την αγωγή του χυμού λεμονιού σας.

Πόσο λεμόνι συνιστάται στο νερό; 1 ή 2 κουταλάκια του γλυκού φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού σε ένα ποτήρι ή φλιτζάνι ζεστό νερό.

Πότε είναι η καλύτερη στιγμή για να πίνετε λεμόνι με νερό;

Ενώ το νερό με λεμόνι μπορεί να λαμβάνεται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, η καλύτερη στιγμή του, είναι το **πρώτο πράγμα το πρωί**. Σε αντίθεση με τον καφέ ο οποίος είναι φορτωμένος με τη **διουρητική καφεΐνη**, το νερό με λεμόνι μπορεί να **ενυδατώνει το σώμα σας** μέσα σε λίγα λεπτά από την κατανάλωση του. Το λεμόνι με νερό, θα πρέπει επίσης να σας **ενεργοποιήσει**, ενώ βοηθά στην **τόνωση του εντέρου σας** για την εξάλειψη των συσσωρευμένων αποβλήτων.

Προσπαθήστε να αποτοξινωθείτε κατά το Σαββατοκύριακο (μπορείτε να ξεκινήσετε την Παρασκευή το πρωί)

7ήμερος Έλεγχος Βλάβης - καθημερινή θεραπευτική αγωγή & Συμβουλές:

1. Έχετε 1 ποτήρι νερό (με ή χωρίς χυμό λεμονιού) μετά το ξύπνημα το πρωί.
2. Πίνετε 1 ποτήρι νερό 30 λεπτά πριν από κάθε γεύμα.
3. Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο μόνο στις σαλάτες και ωμό.
4. Εξαλείψτε τον καφέ, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
Να πίνετε μόνο τσάι από βότανα και νερό όταν διψάτε. Και τουλάχιστον 2,5 λίτρα νερού ανά μέρα.
5. Πάρτε αρκετή έκθεση στο ηλιακό φως κάθε μέρα, γιατί είναι ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε βιταμίνη D.
6. Άσκηση - Προγραμματίστε την ημέρα σας για να έχετε τουλάχιστον 30 έως 45 λεπτά καλής άσκησης της αρεσκείας σας.
7. Προσπαθήστε να τρώτε το βραδινό σας γεύμα κατά τις 19:00, αλλά όχι αργότερα από τις 20:00.
8. Το βραδινό σνακ είναι προαιρετικό, και θα πρέπει να λαμβάνεται μόνο εάν αισθάνεστε ότι το χρειάζεστε.
9. Ύπνος - 6 με 8 ώρες ύπνου κάθε νύχτα είναι ζωτικής σημασίας για την αναζωογόνηση του σώματός σας. Αν δεν έχετε αρκετό ποιοτικό ύπνο, έχετε την τάση να ποθείτε υδατάνθρακες την επόμενη μέρα.
10. Προσπαθήστε να τηρήσετε το πρόγραμμα. Προγραμματίστε το από πριν, αν έχετε έναν έντονο τρόπο ζωής και γνωρίζετε ότι μπορεί να αποτύχει. Είναι για την υγεία σας που μιλάμε και κανείς άλλος δεν μπορεί να το κάνει, εκτός από εσάς!

«Τη διαδικασία αποτοξίνωσης δεν θα πρέπει να την αισθανθείτε σαν αυτο-τιμωρία, αλλά ως ένα σκαλοπάτι για να επανακτήσετε την υγεία σας».

Ας αρχίσουμε τον 7ήμερο καθαρισμό

Παράδειγμα χυμών

Κατά τη διάρκεια της Περιόδου καθαρισμού είναι σημαντικό ότι θα έχετε άφθονο πράσινο χυμό λαχανικών (μην αγοράζετε έτοιμους χυμούς, επειδή έχουν υποβληθεί σε επεξεργασία και έχασαν τα ευεργετικά συστατικά τους) όπως:

Χυμός καρότου

Συστατικά:

- 500g μεγάλα καρότα (πλυμένα και κομμένα)
- ½ λεμόνι (φλούδα)
- 1 μήλο

Οδηγίες:

Βάλτε όλα τα υλικά σε αποχυμωτή σας και πιείτε το αμέσως.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Καθαρίστε το καρότο για τη γεύση.

Αν δεν έχετε έναν αποχυμωτή, μπορείτε πάντα να τρίβετε τα συστατικά αυτά και να τα φάτε ως μέρος του πρωινού σας.

Τα οφέλη υγείας του χυμού καρότου: Παρέχει βιταμίνη Α, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε και πολλά Μέταλλα συμπεριλαμβανομένου του ασβεστίου).

Προσπαθήστε να μην πάρετε συμπληρώματα κατά τη διάρκεια των πρώτων 3 ημερών της αποτοξινωτικής διαδικασίας.

Παράδειγμα: Ημέρα 1 από 7 (Αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί.
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300 ml του μίγματος (ή φάτε το τριμμένο μίγμα με το πρωινό σας παρακάτω).

3. Πρωινό:

Βρώμη, φρούτα και ξηροί καρποί

Συστατικά:

- 3-5 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένες νιφάδες βρώμης
- 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες
- 2 κουταλιές της σούπας αμύγδαλα
- (Μπορείτε να προσθέσετε σουσάμι, σπόρους, σπόρους κολοκύθας, ηλιόσπορους)
- 1 πρέζα κανέλα (προαιρετικά)
- 3 φράουλες, σε φέτες (αν είναι στην εποχή τους)

Δεκατιανό:

1 φρούτο με 50 γραμμάρια ανάλατους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα)

Μεσημεριανό:

Κοτοσαλάτα:

(Αυτό μπορείτε να το πάρετε σε ένα τάπερ στην εργασία σας).

Συστατικά (για 4 άτομα):

- Ελαιόλαδο
- 2 (περίπου 200γρ το καθένα) φιλέτα στήθος κοτόπουλου
- 2 μαρούλια
- ½ φλιτζάνι φύλλα μαϊντανού
- 6 ντομάτες (κομμένες στη μέση)
- 2 βραστά αυγά, κομμένα στα τέσσερα
- **Dressing:** φτιάξτε ένα μείγμα από ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού και καρυκεύματα

Οδηγίες:

Αλείψτε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λάδι. Ζεσταίνετε σε μέτρια προς υψηλή θερμότητα. Μαγειρέψτε το κοτόπουλο για 4-5 λεπτά κάθε πλευρά ή μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί. Αφήστε το να κρυώσει ελαφρά. Κόψτε το σε λεπτές φέτες. Συνδυάστε το κοτόπουλο, το μαρούλι, το μαϊντανό και το αυγό σε ένα μπολ. Περιχύστε από πάνω την σάλτσα.

Απογευματινό σνακ:

1 Φρούτο + 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Ψάρι με φασόλια σωτέ και ντομάτες:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 4 (150γρ. το καθένα) λευκά φιλέτα ψαριών (όπως είναι ο μπακαλιάρος),
- 1 λεμόνι,
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
- 250γρ. πράσινα φασόλια, κομμένα
- 250γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 150γρ. φύλλα από σπανάκι
- 2 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

Οδηγίες:

Τοποθετήστε το ψάρι σε ένα ρηχό κεραμικό πιάτο. Βάλτε τη φλούδα λεμονιού, 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι σε ένα μπωλάκι. Χτυπήστε ελαφρά για να τα συνδυάσετε. Πασπαλίστε με το πιπέρι. Ρίξτε το μείγμα λεμονιού πάνω από τα ψάρια και γυρίστε τα από την άλλη. Καλύψτε τα. Βάλτε τα στην άκρη για 10 λεπτά.

Προθερμάνετε το γκριλ σε μέτρια φωτιά. Καλύψτε μία σχάρα με αλουμινόχαρτο. Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι σε ένα μεγάλο, αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή θερμότητα. Προσθέστε τα φασόλια στην κατσαρόλα και μαγειρέψτε τα ανακατεύοντας συχνά, για 2 έως 3 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες και το σκόρδο. Μαγειρεύετε για 1 έως 2 λεπτά. Προσθέστε το σπανάκι και το ξύδι. Ανακατεύετε μέχρι το σπανάκι μόλις να αρχίζει να μαραίνεται.

Εν τω μεταξύ, τοποθετήστε τα ψάρια στη σχάρα. Μαγειρέψτε για 4 έως 5 λεπτά (ανάλογα με πάχος τους), ή μέχρι να να ψηθούν. Χωρίστε τα φασόλια στα πιάτα. Βάλτε από πάνω τα ψάρια. Τρίψτε από πάνω φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

Ημέρα 2 από 7 (Αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300ml του μίγματος.

Πρωινό:

Χορτοφαγική Ομελέτα:

Συστατικά (για 2 άτομα):

- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα μανιτάρια
- 4 αυγά
- 2 κουταλιές της σούπας γάλα
- 3/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 8 ντοματίνια

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Οδηγίες:

Λιώστε μία κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα μέτριο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Βάλτε και το κρεμμύδι, την πιπεριά και τα μανιτάρια μέσα στο τηγάνι.

Μαγειρέψτε για 4 έως 5 λεπτά ανακατεύοντας κατά διαστήματα, μέχρι τα λαχανικά μόλις να μαραθούν.

Ενώ μαγειρεύονται τα λαχανικά, χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και πιπέρι.

Αφαιρέστε τα λαχανικά από τη φωτιά, μεταφέρετε τα σε ένα άλλο μπολ και πασπαλίστε με το υπόλοιπο αλάτι.

Λιώστε την υπόλοιπη 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο στο τηγάνι (ίσα για να μαγειρέψετε τα λαχανικά), σε μέτρια φωτιά. Όταν το βούτυρο αφρίσει, προσθέστε το μίγμα των αυγών και μαγειρέψτε τα για 2 λεπτά.

Συνεχίστε το μαγείρεμα για 2 έως 3 λεπτά, ή μέχρι το κέντρο της ομελέτας να αρχίζει να φαίνεται στεγνό.

Βάλτε με ένα κουτάλι το μείγμα λαχανικών στο κέντρο της ομελέτας.

Χρησιμοποιώντας μία σπάτουλα, διπλώστε το ένα άκρο της ομελέτας πάνω από τα λαχανικά.

Αφήστε την ομελέτα να ψηθεί για άλλα δύο λεπτά.

Σύρετε την ομελέτα από το τηγάνι σε ένα πιάτο.

Κόψτε τη στη μέση και σερβίρετε.

Δεκατιανό:

1 Φρούτο με αμύγδαλα

Μεσημεριανό:

Τονοσαλάτα:

Υλικά 2-4 άτομα (μπορείτε να το πάρετε σε τάπερ στη δουλειά σας):

- 1 μικρό μαρούλι,
- 200gr ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε κύβους
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
- 2/3 φλιτζανιού ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη
- 370 γρ. κονσέρβα τόνου σε νερό
- Χυμό λεμονιού / Μπαχαρικά και ελαιόλαδο

Οδηγίες:

Βάλτε το μαρούλι, τη ντομάτα, το κρεμμύδι, το αγγούρι, την πιπεριά, τις ελιές και τη ρίγανη σε ένα μεγάλο μπολ.

Προσθέστε τον τόνο.

Περιχύστε με το ελαιόλαδο.

Πασπαλίστε με πιπέρι.

Ανακατέψτε απαλά για να τα συνδυάσετε.

Σερβίρετε.

Ενδιάμεσο απογευματινό σνακ:

1 Φρούτο με 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Ψητό κοτόπουλο Ratatouille:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 2 κόκκινες πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- 1 μεγάλη νεροκολοκύθα ή κολοκύθια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια
- 1 μέτρια γλυκοπατάτα, κομμένη σε χοντρά κομμάτια
- 4 ντομάτες, κομμένες
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, συν επιπλέον για να περιχύσετε
- 4 στήθη κοτόπουλου, με το δέρμα
- λίγα κλαδάκια δεντρολίβανου (προαιρετικά)

Οδηγίες:

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 200C. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά και τις ντομάτες σε ένα ρηχό ταψί. Ρίξτε από πάνω το ελαιόλαδο και ανακατέψτε τα καλά (με τα χέρια είναι πιο εύκολο).

Βάλτε τα στήθη κοτόπουλου, με το δέρμα προς τα πάνω, πάνω από τα λαχανικά και τοποθετήστε το δεντρολίβανο αν χρησιμοποιείτε.

Ανακατέψτε τα πάντα με το αλάτι και το μαύρο πιπέρι και περιχύστε με λίγο λάδι πάνω από το κοτόπουλο. Ψήστε για περίπου 35 λεπτά, μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν και το κοτόπουλο να χρυσίσει. Περιχύστε με το λάδι πριν από το σερβίρισμα.

Ημέρα 3 από 7 (απτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πίνετε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300ml του μίγματος.

Πρωινό:

Βρώμη, φρούτα και ξηροί καρποί

Συστατικά:

- 3-5 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένες νιφάδες βρώμης
- 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες
- 2 κουταλιές της σούπας αμύγδαλα
- (Μπορείτε να προσθέσετε σουσάμι, σπόρους, σπόρους κολοκύθας, ηλιόσπορους)
- 1 πρέζα κανέλα (προαιρετικά)
- 3 φράουλες, σε φέτες (στην εποχή)

Δεκατιανό:

1 Φρούτα συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα.

Μεσημεριανό:

Κοτοσαλάτα:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο σέλινο
- 1 φλιτζάνι ψητό στήθος κοτόπουλου κομμένο σε κύβους
- 2 κόκκινα μήλα, καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες
- ¼ φλιτζάνι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- Πασπαλίστε με ντρέσινγκ σαλάτας
- φύλλα μαρουλιού για το σερβίρισμα
- Αλάτι και πιπέρι.

Οδηγίες:

Προσθέστε τα αμύγδαλα, το σέλινο, τα μήλα, τα πράσινα κρεμμύδια, το κοτόπουλο και ανακατέψτε τα όλα μαζί.

Ψεκάστε με αρκετό ντρέσινγκ σαλάτας.

Σερβίρετε τη σαλάτα σε ένα στρώμα από μαρούλια.

Ενδιάμεσο απογευματινό σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα.

Βραδινό:

Λάχανο & μήλο stir-fry

Αυτό το stir-fry είναι λίγο διαφορετικό στο ότι κατέχει εξέχουσα θέση το λάχανο μαζί με το stir-fry μήλου. Αυτό είναι ένα μεγάλο παράδειγμα ενός πιο γλυκού stir-fry, το οποίο επίσης αναμιγνύεται με φρέσκα και τραγανά αμύγδαλα. Το μηλόξυδο φέρει μια ωραία και πικάντικη πινελιά σε αυτό και προστίθεται στον τόνο του μήλου. Φάτε αυτό ως γεύμα ή ως ένα δευτερεύον πιάτο για το κυρίως πιάτο σας.

Συστατικά:

- Έλαιο canola για το μαγείρεμα (μπορείτε και ελαιόλαδο)
- ± 750 γρ λάχανο (ένα μείγμα από κόκκινο και πράσινο είναι ιδανικό)
- 1 μεγάλο μήλο
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 ψιλοκομμένο κόκκινο τσίλι
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο θυμάρι
- 1 κουταλιά της σούπας μηλόξυδο
- ¾ φλιτζανιού ψιλοκομμένα αμύγδαλα

Οδηγίες:

Κόβουμε το λάχανο και το στεγνώνουμε με μια πετσέτα.

Βγάζουμε τον πυρήνα του μήλου και το κόβουμε.

Τηγανίζουμε ανακατεύοντας το μήλο για ένα λεπτό στο

βούτυρο ή λάδι καρύδας ακριβώς, μέχρι να αρχίσει να

μαλακώνει. Αφαιρέστε το μήλο από το τηγάνι και θέστε κατά

μέρος. Ξαναζεστάνετε το τηγάνι και τηγανίστε ανακατεύοντας

το κρεμμύδι για ένα λεπτό με λίγο περισσότερο λάδι.

Προσθέστε το λάχανο και τηγανίστε ανακατεύοντας για άλλα 3

λεπτά. Ξαναβάλτε τις φέτες μήλου, προσθέστε το θυμάρι και

ξίδι από μηλίτη και καλύψτε να ψηθεί στον ατμό για ένα λεπτό.

Προσθέστε τα αμύγδαλα και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε!

Ημέρα 4 από 7 (αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί

2. Ετοιμάστε το μείγμα του χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300ml του μίγματος.

Πρωινό:

Ομελέτα Τοσκάνης:



ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Υλικά (για 2 έως 3 άτομα):

- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κίτρινο κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο
- 600 γρ ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες ή 400 γρ κονσέρβα ντομάτες σε κύβους
- 6 αυγά
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες:

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά σε ένα αντικολλητικό τηγάνι.

Προσθέστε τα κρεμμύδια και μαγειρέψτε μέχρι να αποκτήσουν χρυσό χρώμα, για περίπου 6 λεπτά.

Πρόσθεσε τις ντομάτες και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το υγρό να εξατμιστεί, περίπου 40 λεπτά.

Χτυπάτε τα αυγά σε ένα μπολ καλά.

Πασπαλίστε με λίγο αλάτι και πιπέρι.

Προσθέστε τα αυγά με τη ντομάτα και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, και ξύνοντας από το κάτω μέρος με ένα ξύλινο κουτάλι.

Αφαιρέστε από τη φωτιά, περίπου 3 λεπτά μετά.

Γυρίστε τα σε ένα πιάτο.

Σερβίρετε αμέσως.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Μεσημεριανό:

Κοτοσαλάτα:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
- 1 κομμάτι τζίντζερ 2 εκατοστών
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250ml (2 φλιτζάνια) νερό
- ½ λάχανο, τεμαχισμένο
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο
- 1 αγγούρι, κομμένο σε φέτες
- 1 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου
- 1 τσίλι, ψιλοκομμένο
- 1/3 φλιτζανιού ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- Λάιμ και επιπλέον κόλιανδρο, για το σερβίρισμα.

Οδηγίες:

Βράστε τα 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλου με το τζίντζερ, τη 1 σκελίδα σκόρδο και 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε 2 φλιτζάνια νερό για 12 λεπτά μέχρι να ψηθούν. Αφήστε να κρυώσουν και στη συνέχεια τεμαχίστε τα σε ένα μεγάλο μπολ.

Προσθέστε το ½ λάχανο, τεμαχισμένο, 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο, 1 καρότο και το 1 αγγούρι, κομμένο σε φέτες. Ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 1 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα 1 τσίλι, ρίξτε το 1/3 φλιτζανιού ψιλοκομμένα αμύγδαλα και πασπαλίστε με ντρέσινγκ σαλάτας. Σερβίρετε με λάιμ και επιπλέον κόλιανδρο.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Γεμιστές ντομάτες Τόνου:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 8 μικρές ντομάτες (ή 4 μεγάλες ντομάτες)
- 2 κονσέρβες περίπου 85 γρ. τόνου σε νερό, στραγγισμένο
- 10 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσι αλεσμένες
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1 κουταλιά της σούπας κάπαρη, στραγγισμένη και πλυμμένη
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι του γλυκού φρέσκα φύλλα θυμαριού
- Αλατοπίπερο

Οδηγίες:

Καλύψτε ένα ταψί με χαρτί κουζίνας. Κόψτε μια λεπτή φέτα από την κορυφή της κάθε ντομάτας.

Αδειάστε τους σπόρους ντομάτας και τον πολτό, αφήνοντας ανέπαφο το κέλυφος. Βάλτε τα κελύφη με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω για να στραγγίξουν, σε απορροφητικό χαρτί. Ανακατέψτε τον τόνο, ελιές, μαϊντανό, κάπαρη, ελαιόλαδο, θυμάρι και πιπέρι, σπάζοντας τα σε μεγάλα κομμάτια. Πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι επιπλέον, αν το επιθυμείτε.

Γεμίστε με το κουτάλι το μίγμα τόνου στις ντομάτες και σερβίρετε.

Μέρα 5 από 7 (αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί.
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300 ml του μίγματος (ή φάτε το τριμμένο μίγμα με το πρωινό σας παρακάτω).

Πρωινό:

Shake Φρούτων με σπόρους λιναριού:

½ φλιτζάνι όποιο φρούτο θέλετε σε κύβους

½ φλιτζάνι μήλο σε κύβους

½ φλιτζάνι καρπούς της επιλογής σας (μούρα, βατόμουρα κλπ)

2 γεμάτες κουταλιές της σούπας σπόρους λιναριού

1 μπανάνα

1 φλιτζάνι άπαχο & χωρίς ζάχαρη γιαούρτι

Ανακατέψτε τα πάντα στο μπλέντερ και απολαύστε!

(Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε φρούτα εποχής - δείτε το διάγραμμα όξινα -αλκαλικά στο τέλος αυτού του βιβλίου)

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Μεσημεριανό:

Σαλάτα με κοτόπουλο, σπανάκι και μελάτο αυγό

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 650g στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε χοντρές φέτες
- 1 λεμόνι, κομμένο κατά το ήμισυ
- 80ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κλωναράκια δεντρολίβανο, τα φύλλα
- 1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα χωρίς ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 4 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 250gr σπανάκι

Οδηγίες:

Για να μαρινάρετε το κοτόπουλο, τοποθετήστε το σε ένα μεγάλο μπολ και στύψτε πάνω το χυμό μισού λεμονιού. Προσθέστε λάδι 1 κουταλιά της σούπας, το δεντρολίβανο και το σκόρδο στο μπολ και ανακατέψτε για να καλυφθεί το κοτόπουλο.

Για να κάνετε το ντρέσινγκ, στύψτε το χυμό από το υπόλοιπο μισό λεμόνι σε ένα μικρό μπολ. Προσθέστε τη μουστάρδα, το μέλι και τα υπόλοιπα 60 ml λάδι. Χτυπήστε ελαφρά για να τα συνδυάσετε. Πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι. Βάλτε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και προσθέστε τα αυγά. Μαγειρέψτε για 4½ λεπτά.

Στραγγίστε τα και ξεπλύνετε κάτω από κρύο νερό. Προθερμάνετε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά, και μαγειρέψτε το κοτόπουλο μέχρι να ψηθεί. Μεταφέρετε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε το σπανάκι και το dressing στο μπολ και ανακατέψτε. Χωρίστε τη σαλάτα μεταξύ των μπολ και ρίξτε τα αυγά προσεκτικά να μοιραστούν στις σαλάτες.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Ψητό ψάρι με Μουστάρδα & Βότανα:

Μαγειρέψτε τα Ψάρια πάνω από ένα στρώμα λεμονιού και αρωματικών φυτών για να εμποτίσουν με γεύση. Ένα μείγμα από θυμάρι, εστραγκόν και ρίγανη είναι ιδανικό, αλλά οποιοδήποτε από τα αγαπημένα σας βότανα θα λειτουργήσει.

Συστατικά:

- 2 λεμόνια, κομμένα σε λεπτές φέτες, συν 1 λεμόνι κομμένο σε φέτες για γαρνιτούρα
- 20 έως 30 κλωναράκια ανάμικτα φρέσκα βότανα συν επιπλέον 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα.
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα Dijon
- 500g ψάρια (σολομός, ο μπακαλιάρος ή οποιοδήποτε άλλο ψάρι της επιλογής σας σε σχάρα)

Οδηγίες:

Προθερμάνετε το γκριλ σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Τοποθετήστε δύο κομμάτια αλουμινόχαρτο το ένα πάνω στο άλλο και βάλτε τα σε ένα ταψί.

Βάλτε φέτες λεμονιού σε δύο στρώσεις στο κέντρο του ταψιού.

Απλώστε βότανα πάνω από τα λεμόνια.

Με την πλευρά ενός μαχαιριού, πολτοποιήστε το σκόρδο με το αλάτι για να σχηματίσουν μια πάστα.

Μεταφέρετε σε ένα μικρό πιάτο και ανακατεύετε τη μουστάρδα και το τις υπόλοιπες 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα βότανα. Απλώστε το μείγμα πάνω από τις δύο πλευρές του ψαριού.

Τοποθετήστε το ψάρι πάνω στα χορταρικά.

Σύρετε το αλουμινόχαρτο και τα ψάρια έξω από το ταψί πάνω στη σχάρα, χωρίς να διαταραχθεί η στοίβα χορταρικών.

Καλύψτε τη σχάρα και μαγειρέψτε για 18-24 λεπτά.

Μεταφέρετε προσεκτικά το αλουμινόχαρτο και τα ψάρια πίσω στο ταψί.

Κόψτε το ψάρι σε 4 μερίδες και σερβίρετε με φέτες λεμονιού (αφαιρέσετε τα κάτω χορταρικά και τις φέτες λεμονιού).



Ανάμικτη σαλάτα ντομάτας:

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 400 γρ πολύχρωμα ντοματίνια
- 2 μικρές κόκκινες ντομάτες, κομμένες σε φέτες
- 1/2 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ξίδι από κόκκινο κρασί
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη άχνη
- 1/4 φλιτζανιού μικρά φρέσκα φύλλα βασιλικού

Οδηγίες:

Κόψτε τα μισά από τα ντοματίνια στη μέση. Τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο πιάτο. Προσθέστε τις υπόλοιπες ντομάτες και τα κρεμμύδια.

Τοποθετήστε το λάδι, το ξύδι και τη ζάχαρη σε ένα βιδωτό βάζο. Προσθέστε μέσα αλάτι και πιπέρι.

Ασφαλίστε το καπάκι. Ανακινήστε για να συνδυάσετε.

Προσθέστε το μίγμα αυτό, στο μείγμα ντομάτας. Ανακατέψτε απαλά. Αφήστε το σε θερμοκρασία δωματίου για 20 λεπτά για να αναπτυχθούν οι γεύσεις.

Ρίξτε από πάνω βασιλικό. Ανακατέψτε να τα συνδυάσετε. Σερβίρετε!

Ημέρα 6 από 7 (αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί.
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300 ml του μίγματος (ή φάτε το τριμμένο μίγμα με το πρωινό σας παρακάτω).

Πρωινό:

Βρώμη, φρούτα και ξηροί καρποί

Συστατικά:

- 3-5 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένες νιφάδες βρώμης
- 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες
- 2 κουταλιές της σούπας αμύγδαλα
- (Μπορείτε να προσθέσετε σουσάμι, σπόρους, σπόρους κολοκύθας, ηλιόσπορους)
- 1 πρέζα κανέλα (προαιρετικά)
- 3 φράουλες, σε φέτες (στην εποχή τους)

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Μεσημέρι:

Ελληνική σαλάτα με ψητό κοτόπουλο

Συστατικά (για 4 άτομα):

- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- $\frac{3}{4}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι
- Ελαιόλαδο
- ± 350 γρ φιλέτα κοτόπουλου

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

...

- 6-8 ντοματάκια, κομμένα στη μέση και χωρίς σπόρους
- ½ μεγάλο αγγούρι χωρίς κουκούτσια, κομμένο κατά μήκος και σε λεπτές φέτες
- ½ μικρό κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1/3 φλιτζανιού ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι, κομμένες στη μέση
- 3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο,
- 4 φλυτζάνια κομμένο μαρούλι

Οδηγίες:

Χτυπήστε ελαφρά μαζί το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και το μέλι. Προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1/8 κουταλάκι πιπέρι και αφήστε το στην άκρη.

Ζεσταίνετε ένα τηγάνι γκριλ σε δυνατή φωτιά. Αλείψτε ελαφρά το κοτόπουλο με λιγάκι λάδι, και προσθέστε το υπόλοιπο αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε σε δυνατή φωτιά 2 λεπτά την κάθε πλευρά ή μέχρι να ψηθούν. Μεταφέρετε σε έναν ξύλο κοπής κι αφήστε το να σταθεί για 5 λεπτά.

Σε ένα μπολ σερβιρίσματος, ανακατέψτε την ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, ελιές, και το μισό δυόσμο. Κόψτε το κοτόπουλο σε λωρίδες, προσθέστε το στη σαλάτα, και ανακατέψτε απαλά. Τοποθετήστε 1 φλιτζάνι μαρούλι σε καθένα από τα 4 πιάτα, ρίξτε επάνω το μείγμα κοτόπουλου και τον υπόλοιπο δυόσμο.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Ψητό σκουμπί με πράσινη σάλτσα:

Συστατικά για την πράσινη σάλτσα:

- 1 σκελίδα σκόρδο
- 3 μεγάλα αγγουράκια τουρσί, χοντροκομμένα
- 180 γρ μαϊντανό
- 1 φλούδα λεμονιού, τριμμένη
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα Dijon, (προαιρετικά)
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλεσμένο πιπέρι

Για το Σκουμπρί:

- 1 Μεσαίου Μεγέθους σκουμπρί
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 60 ml χυμό λεμονιού

Οδηγίες:

Χοντροκόψτε συστατικά της σάλτσας και βάλτε τη κατά μέρος. Τοποθετήστε το ψάρι σε ένα ταψί ή ψηστιέρα, περιχύστε με το ελαιόλαδο και προσθέστε το χυμό λεμονιού και το αλεσμένο πιπέρι.

Μαγειρέψτε τα σε προθερμασμένο γκριλ για περίπου 10 λεπτά, ή μέχρι να ψηθεί σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.

Σερβίρετε τα ψάρια που ολοκληρώνονται με την πράσινη σάλτσα.

Ψητές γλυκοπατάτες με βαλσαμικό:

Συστατικά:

- 150 γρ γλυκοπατάτες, (περίπου 3 μέτριες), αποφλοιωμένες
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι, για γεύση
- 1 φλιτζάνι ξύδι βαλσάμικο
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο

Οδηγίες:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 225 ° C. Καλύψτε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο. Κόψτε τις γλυκοπατάτες σε φέτες 1 πόντου. Τοποθετήστε τις στο ταψί, περιχύστε με λάδι και ανακατέψτε καλά. Απλώστε σε ένα ενιαίο στρώμα. Ψήστε μέχρι να μαλακώσουν, για 25 έως 30 λεπτά. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Εν τω μεταξύ, συνδυάστε το ξίδι και το μέλι σε μια μικρή κατσαρόλα. Αφήστε να πάρει βράση σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και μαγειρέψτε μέχρι να σιροπιάσει και να μειωθεί στο 1/3 του φλυτζανιού, 12 έως 15 λεπτά. (Δείτε το σιρόπι προσεκτικά κατά τη διάρκεια των τελευταίων λεπτών, για την αποφυγή καψίματος). Αναμίξτε το με το βούτυρο. Περιχύστε τη σάλτσα πάνω από τις γλυκοπατάτες.

Συμβουλές & Σημειώσεις:

Το βαλσάμικο (Βήμα 2) θα κρατήσει στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ημέρες. Ζεστάνετέ το ξανά στο φούρνο μικροκυμάτων ή σε μπρίκι, προσθέτοντας λίγο νερό αν το σιρόπι έχει πήξει πάρα πολύ, πριν το ρίξετε πάνω από τις ψητές γλυκοπατάτες.

Μέρα 7 από 7 (αποτοξινωτικής διαδικασίας)

Νωρίς το πρωί:

1. Πιείτε 1 ποτήρι νερό μετά το ξύπνημα το πρωί.
2. Ετοιμάστε το μείγμα χυμού καρότου σας και πιείτε αμέσως 250 έως 300 ml του μίγματος (ή φάτε το τριμμένο μίγμα με το πρωινό σας παρακάτω).

Πρωινό:

Χορτοφαγική Ομελέτα:

Συστατικά (για 2 άτομα):

- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα μανιτάρια
- 4 αυγά
- 2 κουταλιές της σούπας γάλα
- 3/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 8 ντοματίνια

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Οδηγίες:

Λιώστε μία κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα μέτριο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Τοποθετήστε το κρεμμύδι και την πιπεριά και τα μανιτάρια μέσα στο τηγάνι. Μαγειρέψτε για 4 έως 5 λεπτά ανακατεύοντας κατά διαστήματα, μέχρι τα λαχανικά να κρατάνε. Ενώ μαγειρεύονται τα λαχανικά, χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και πιπέρι.

Αφαιρέστε τα λαχανικά από τη φωτιά, μεταφέρετέ τα σε ένα άλλο μπολ και πασπαλίστε το υπόλοιπο 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι πάνω τους.

Λιώστε την υπόλοιπη 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο (στην κατσαρόλα που χρησιμοποιήσατε για να μαγειρέψετε τα λαχανικά) σε μέτρια φωτιά. Καλύψτε το τηγάνι με το βούτυρο. Όταν το βούτυρο αφρίσει, προσθέστε το μίγμα των αυγών και μαγειρέψτε τα για 2 λεπτά. Ανασηκώστε προσεκτικά τις άκρες της ομελέτας με μια σπάτουλα για να αφήσετε το άψητο μέρος των αυγών να ρέει προς τις άκρες και μαγειρέψτε. Συνεχίστε το μαγείρεμα για 2 - 3 λεπτά ή μέχρι το κέντρο της ομελέτας να αρχίζει να φαίνεται στεγνό.

Βάλτε με ένα κουτάλι το μείγμα λαχανικών στο κέντρο της ομελέτας. Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα διπλώστε ήπια το ένα άκρο της ομελέτας πάνω από τα λαχανικά. Αφήστε την ομελέτα να μαγειρευτεί για άλλα δύο λεπτά. Σύρετε την ομελέτα από το τηγάνι σε ένα πιάτο. Κόψτε τη στη μέση και σερβίρετε.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Μεσημεριανό:

Τόνος, ρόκα & σαλάτα ντομάτα Συστατικά (για 4 άτομα):

2 x 185 γρ κονσέρβες τόνου σε άλμη, στραγγισμένες
1 x 400 γρ κονσέρβα φασόλια, ξεπλυμένα και στραγγισμένα
2 ώριμες ντομάτες, χοντροκομμένες
1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση σε λεπτές φέτες
60g ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι, κομμένες
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1½ κ.σ. ελαιόλαδο
2 ματσάκια ρόκα, κομμένα
12 φρέσκα φύλλα βασιλικού
Λίγο κρουτόν

Οδηγίες:

Τοποθετήστε τον τόνο, τα φασόλια, τη ντομάτα, το κρεμμύδι και τις ελιές σε ένα μεγάλο μπολ. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε. Προσθέστε τη ρόκα, κρουτόν και τα φύλλα βασιλικού και ανακατέψτε τα.

Σνακ:

1 Φρούτο συν 50 γραμμάρια αμύγδαλα

Βραδινό:

Key West Κοτόπουλο:

Συστατικά:

- 3 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας φυτικό λάδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λάιμ
- 1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο σκόρδο
- 4 μισά στήθη κοτόπουλου, χωρίς πέτσα, χωρίς κόκαλα

Οδηγίες:

Σε ένα ρηχό δοχείο, αναμίξτε τη σάλτσα σόγιας, το μέλι, το φυτικό λάδι, το χυμό λάιμ, και το σκόρδο. Τοποθετήστε τα μισά στήθη κοτόπουλου στο μείγμα, και στρίψτε τα να καλυφθούν. Καλύψτε τα και μαρινάρετε τα στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Προθερμάνετε μια ψησταριά σε υψηλή θερμότητα ή σε μια σχάρα με κάρβουνα.

Λαδώστε ελαφρά το σχάρα. Πετάξτε τη μαρινάδα, και ψήστε το κοτόπουλο για 6-8 λεπτά από κάθε πλευρά.

Φασολιά και ψητή σαλάτα λαχανικών:

Υλικά (για 6 άτομα):

- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά κομμένη σε χοντρές φέτες
- 1 μέτρια κίτρινη πιπεριά κομμένη χοντρές φέτες
- 2 μέτρια κολοκύθια, κομμένα διαγωνίως σε 1 εκατοστό πάχους φέτες
- 100 γρ μανιτάρια, κομμένα στη μέση
- 1 μέτριο κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας ξύδι βαλσάμικο
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 250 γρ ντοματίνια
- 200 γρ πράσινα φασολάκια, κομμένα
- 2 κουταλιές της σούπας κουκουνάρια, ψημένα (προαιρετικά)

Οδηγίες:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C / 180 °C. Τοποθετήστε τις πιπεριές, τα κολοκύθια, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι σε ένα μεγάλο ταψί. Συνδυάστε το λάδι, το ξύδι και το σκόρδο σε ένα μπολ. Περιχύστε πάνω από τα λαχανικά και ανακατέψτε τα. Ψήστε για 20 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες. Ψήστε για 15 λεπτά. Εν τω μεταξύ, βάλτε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό να βράσει σε δυνατή φωτιά. Μαγειρέψτε τα φασολάκια για 3 λεπτά ή μέχρι μαλακώσουν. Στεγνώστε τα. Ξεπλύνετε τα σε ένα μπολ με κρύο νερό. Στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας. Προσθέστε τα φασολάκια στο μείγμα λαχανικών και ανακατέψτε τα. Πασπαλίστε με κουκουνάρι. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε.

Παράδειγμα Μενού Απώλειας βάρους - μετά το πρόγραμμα αποτοξίνωσης 7 ημερών

Πιείτε ένα ποτήρι νερό με φρέσκο χυμό λεμονιού το πρώτο πράγμα το πρωί. (Όχι καφέ ή τσάι).
Πιείτε ένα ποτήρι καθαρό και φρέσκο νερό πριν από κάθε γεύμα. (Χωρίς ζάχαρη).

<u>Πρωινό - Επιλογή Α</u>	<u>Μεσημεριανό - Επιλογή Α</u>	<u>Δείπνο - Επιλογή Α</u>
<p>1 γιαούρτι</p> <p>Μισό φλιτζάνι νιφάδες βρώμης (μαγειρεμένο)</p> <p>± 8 Αμύγδαλα (ωμά ανάλατα)</p> <p>Μαγειρέψτε τις νιφάδες βρώμης με το αποβουτυρωμένο γάλα.</p> <p>Προσθέστε νερό αν είναι απαραίτητο.</p> <p>Συμβουλή: προσθέστε φέτες μπανάνας για τη γλυκύτητα.</p>	<p>150 γρ έως 200 γρ Ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι</p> <p>Κάντε μια σαλάτα από τα παρακάτω: Ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι, αβοκάντο, 8 ελιές, Περιχύστε με χυμό λεμονιού και βότανα</p>	<p>200 Μπακαλιάρος - στον ατμό</p> <p>1 Γλυκοπατάτα σε φέτες που ψήνετε σε φούρνο με 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο.</p> <p>Καρυκεύστε με θαλασσινό αλάτι</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά</p>
<u>Πρωινό - Επιλογή Β</u>	<u>Μεσημεριανό - Επιλογή Β</u>	<u>Δείπνο - Επιλογή Β</u>
<p>1 φέτα ψωμί του τοστ με 3-4 φέτες γαλοπούλα</p> <p>Ροδέλες ντομάτας</p> <p>και ½ αβοκάντο</p>	<p>Κάντε μια σαλάτα από τα παρακάτω:</p> <p>1 κονσέρβα τόνου σε νερό</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ολικής άλεσης</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά + ντομάτα και μαρούλι με 4 κουταλάκια του γλυκού μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών</p>	<p>150 γρ έως 250 γρ ψημένο ψαρονέφρι</p> <p>1 φλιτζάνι stir-fry λαχανικά</p> <p>Πράσινη σαλάτα:</p> <p>Μαρούλι, αγγούρι, πράσινη πιπεριά</p> <p>Περιχύστε με χυμό λεμονιού και βότανα</p>
<u>Πρωινό - Επιλογή Γ</u>	<u>Μεσημεριανό - Επιλογή Γ</u>	<u>Δείπνο - Επιλογή Γ</u>
<p>2 ολόκληρα βρασμένα αυγά + 2 ασπράδια</p> <p>1-2 φέτες ψωμί τοστ πολύσπορο</p> <p>½ έως ¾ αβοκάντο</p> <p>¾ έως 1 ντομάτα</p>	<p>1-2 ψητές μπριζόλες - χωρίς λίπος</p> <p>1 Μέτρια γλυκοπατάτα</p> <p>1 φλιτζάνι ανάμικτα λαχανικά (μαγειρεμένα)</p> <p>2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο για τα λαχανικά</p>	<p>2 σουβλάκια κοτόπουλο</p> <p>Καφέ ρύζι με σαλάτα από τα παρακάτω:</p> <p>½ φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι</p> <p>1 φλιτζάνι ανάμικτα λαχανικά της επιλογής</p> <p>2 κουταλάκια του γλυκού χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μαγιονέζα</p>
<u>Πρωινό - Επιλογή Δ</u>	<u>Μεσημεριανό - Επιλογή Δ</u>	<u>Δείπνο - Επιλογή Δ</u>
<p>Κάντε ένα smoothie με τα ακόλουθα:</p> <p>1 Μπανάνα</p> <p>½ μικρό φρούτο</p> <p>1 γιαούρτι</p> <p>± 8 ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας</p>	<p>150 έως 200g σκουμπρί (ψημένο)</p> <p>1 Μέτρια γλυκοπατάτα με φλούδα</p> <p>½ κολοκύθα-μικρή ή κολοκυθάκια</p> <p>Ψήστε την κολοκύθα & τη γλυκοπατάτα στο φούρνο με 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο, και φρέσκο δεντρολίβανο</p> <p>Αλατοπιπερώστε</p>	<p>Κάντε ένα σάντουιτς από τα ακόλουθα:</p> <p>1 ολόκληρο μικρό στρογγυλό ψωμάκι</p> <p>3-4 φέτες γαλοπούλα</p> <p>1 φέτα τυρί, μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο</p> <p>1 κουταλιά του γλυκού χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μαγιονέζα</p>
<u>Πρωινό - Επιλογή Ε</u>	<u>Μεσημεριανό - Επιλογή Ε</u>	<u>Δείπνο - Επιλογή Ε</u>
<p>Χορτοφαγική ομελέτα:</p> <p>Stir-fry ψιλοκομμένα μικτά λαχανικά</p> <p>Αναμείξτε 2-3 αυγά με αποβουτυρωμένο γάλα</p> <p>Κάντε ομελέτα στο αντικολητικό τηγάνι</p> <p>Προσθέστε τα stir-fry λαχανικά, βάλτε μπαχαρικά και απολαύστε!</p>	<p>150 γρ έως 200 γρ άπαχο κιμά βοείου κρέατος</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι</p> <p>1 φλιτζάνι ανάμικτα λαχανικά, παραδείγματος χάριν:</p> <p>μαρούλι, μπρόκολο, καρότα (μαγειρεμένα)</p>	<p>150 γρ έως 200 γρ ψητό στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα</p> <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένο καλαμπόκι</p> <p>Stir-fry λαχανικά, όπως: ¼ κόκκινη, κίτρινη, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι.</p> <p>1 φλιτζάνι μανιτάρια με 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο</p>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι επιλογές των μενού μπορούν να αναμιχθούν και να ταιριάξουν αντίστοιχα με τις ζωές σας
Ο έλεγχος των μερίδων είναι το πιο σημαντικό! Προσαρμόστε τις ανάλογα με τις δικές σας ανάγκες!

ΣΝΑΚ: Επιλέξτε ένα από τα ακόλουθα (μέχρι 2 τη μέρα και μόνο αν χρειάζεται να φάτε σνακ):

- 1 μέτριο φρούτο της επιλογής σας και ± 10 ξηρούς καρπούς
- 1 μέτριο φρούτο της αρεσκείας σας και 100 γρ γιαούρτι άπαχο ή τυρί κότατζ

Άσκηση (πώς να κάψετε λίπος πιο γρήγορα)

Η τακτική άσκηση είναι **ένα σημαντικό μέρος** της **αποτελεσματικής** απώλειας βάρους. Βοηθά στον έλεγχο του βάρους σας, χρησιμοποιώντας το πλεόνασμα θερμίδων που διαφορετικά θα αποθηκεύονται ως λίπος, καθώς και την ενίσχυση του μεταβολισμού σας και τη μείωση των επιπέδων ινσουλίνης.

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά επίσης στην πρόληψη πολλών ασθενειών και τη βελτίωση της γενικής υγείας σας. Το βάρος σας καθορίζεται από τον αριθμό των θερμίδων που τρώτε κάθε μέρα μείον αυτό που το σώμα σας χρησιμοποιεί. Ό, τι τρώτε περιέχει θερμίδες, και ό, τι κάνετε χρησιμοποιεί τις θερμίδες, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, της αναπνοής και της πέψης των τροφίμων.

Οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα πέρα από ό,τι κάνετε, θα κάψει αυτές τις επιπλέον θερμίδες.

Η εξισορρόπηση του αριθμού των θερμίδων που καταναλώνετε μέσω της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας με τις θερμίδες που τρώτε, θα σας βοηθήσει να πετύχετε το επιθυμητό βάρος σας. Το κλειδί για την επιτυχή απώλεια βάρους και τη βελτίωση της συνολικής υγείας, κάνει τη σωματική δραστηριότητα ένα μέρος της καθημερινής ρουτίνας σας.

Συνοπτικά τα πλεονεκτήματα από την τακτική άσκηση:

Η άσκηση μειώνει το λίπος της κοιλιάς

Η τακτική μέτρια έως υψηλής έντασης αερόβια άσκηση, έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στη μείωση του κοιλιακού λίπους - το επικίνδυνο λίπος που αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη και της καρδιακής νόσου.

Η άσκηση ελέγχει τις θερμίδες

Θα πρέπει να κάψετε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνετε προκειμένου να χάσετε βάρος. Η τακτική άσκηση καταναλώνει το πλεόνασμα θερμίδων που διαφορετικά θα αποθηκεύονται ως λίπος.

Η άσκηση κρατά τα χαμένα κιλά μακριά

Ενενήντα τοις εκατό των ανθρώπων που έχουν χάσει επιτυχώς το βάρος και το κράτησαν μακριά για ένα χρόνο, κάνουν περίπου μία ώρα σωματικής άσκησης την ημέρα.

Η άσκηση αυξάνει το μεταβολισμό

Θα χάσετε λίπος, όταν κάνετε δίαιτα χωρίς άσκηση, αλλά επίσης θα χάνετε και μυϊκή μάζα, πράγμα που σημαίνει ότι θα καίτε λιγότερες θερμίδες. Όσο περισσότερους μυς έχετε, τόσο υψηλότερος είναι ο μεταβολισμός σας και τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε.

Η άσκηση κάνει περισσότερα από ό, τι δείχνει η ζυγαριά!!!

Εάν έχετε κερδίσει 1,5 κιλό άπαχους μυς και χάσετε 2 κιλά λίπους, έχετε πραγματικά βιώσει μια βελτίωση **3,5 κιλών** στη σωματική σας κατάσταση, παρά το ότι η ζυγαριά δείχνει μόνο 500 γραμμάρια απώλειας βάρους.

Η άσκηση συγκρατεί τη συναισθηματική κατανάλωση

Όταν προπονήστε, έχει αποδειχθεί ξανά και ξανά πως βοηθάει στη ρύθμιση της **διάθεσης**, η οποία έχει άμεση επίδραση σε ανθρώπους που τρώνε όταν είναι αγχωμένοι ή αναστατωμένοι.

Η άσκηση δημιουργεί μια αλυσιδωτή υγιή αντίδραση

Οι Υγιεινές συνήθειες, τείνουν να ομαδοποιούνται μαζί. Όταν οι άνθρωποι κάνουν θετικές αλλαγές, όπως το να ασκούνται περισσότερο, τείνει να **αντανακλάται** και σε άλλες βελτιώσεις της υγείας, όπως π.χ. το να τρώνε καλύτερα.

Η άσκηση φέρνει διασκέδαση

Η Αναρρίχηση είναι πιο συναρπαστική από το να τρώμε ένα ραβδί σέλινου. Γι' αυτό είναι μερικές φορές πιο εύκολο να είστε ενεργητικοί για να παραμείνετε λεπτοί από το να διατηρήσετε μια αυστηρή δίαιτα.

Η άσκηση σταματά την πείνα

Οι άνθρωποι που ασκούνται και κάνουν δίαιτα είναι στην πραγματικότητα λιγότερο πεινασμένοι από εκείνους που κάνουν μόνο δίαιτα, σύμφωνα με τουλάχιστον μία μελέτη.

Η άσκηση αυξάνει την ενέργεια

Η τακτική σωματική δραστηριότητα, αυξάνει την αντοχή με την αύξηση της παραγωγής των νευροδιαβιβαστών ενέργειας-προώθησης του σώματός σας . Αυτό σας δίνει ακόμη περισσότερο κίνητρο για να κινείστε και να χάσετε κιλά!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά την άσκηση (κάνοντας προπονήσεις και ασκήσεις cardio), μπορεί να διαπιστώσετε ότι ίσως να μην ζυγίζετε λιγότερο στη ζυγαριά, αλλά τα ρούχα σας θα είναι πιο ευρύχωρα. Οι μύες είναι βαρύτεροι από το λίπος, έτσι ενώ κάνετε καύση του λίπους και γίνεστε πιο υγιείς, συσσωρεύετε επίσης και μυς.

Διαφορετικοί τύποι ασκήσεων

Περπάτημα

Το περπάτημα είναι η λιγότερο τρομακτική μορφή άσκησης. Είναι δωρεάν, είναι εύκολη για τα γόνατα και δεν απαιτεί ειδικό συντονισμό. Μάθετε πώς μπορείτε να περπατήσετε για διασκέδαση, για την καλή υγεία, για καλή φυσική κατάσταση και για την απώλεια βάρους.

Εδώ είναι ένα πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων, που μπορεί να προσαρμοστεί για να ταιριάζει σε διαφορετικούς τύπους σώματος και τρόπο ζωής. **Τώρα δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για να μην κινηθείτε!**

- Περπατώντας για την καλή φυσική κατάσταση και την υγεία σας, θα πρέπει να περπατάτε για **30-60 λεπτά** τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.
- Εάν είστε απολύτως αρχάριοι που δεν περπατάτε ήδη για 30 λεπτά, να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές περπατήματος στον **οδηγό για απολύτως αρχάριους** παρακάτω, για να σας καθοδηγήσει για πόσο καιρό θα πρέπει να περπατήσετε για να δημιουργηθεί η αντοχή σας.
- Θα πρέπει επίσης να αναζητήσετε ιατρική συμβουλή πριν από την έναρξη ενός προγράμματος άσκησης και διατροφής.

Τεχνική Περπατήματος

Η τεχνική Περπατήματος για το δρόμο ή το διάδρομο, είναι η ίδια. Θα πρέπει να περπατάτε με καλή στάση του σώματος, χρησιμοποιώντας τα χέρια και τα πόδια στην κίνηση, που θα σας ωθήσει προς τα εμπρός με καλή δύναμη και χωρίς σπατάλη προσπάθειας.

Η στάση του ΣΩΜΑΤΟΣ

Το πώς κρατάτε το σώμα σας, είναι σημαντικό για να περπατάτε άνετα και εύκολα. Με την καλή στάση του σώματος, θα είστε σε θέση να αναπνεύσετε ευκολότερα και θα αποφύγετε τον πόνο στην πλάτη.

- Σταθείτε ίσια.
- Κοιτάζετε ψηλά και ευθεία. Μην κυρτώνετε την πλάτη σας.
- Μην κλίνετε προς τα εμπρός ή πίσω. Η κλίση, βάζει πίεση στους ραχιαίους μυς.
- τα μάτια προς τα εμπρός, όχι προς τα κάτω.
- Το πηγούνι πάνω (παράλληλα με το έδαφος). Αυτό μειώνει την καταπόνηση στο λαιμό και την πλάτη.
- Σηκώστε τους ώμους μία φορά και αφήστε τους να πέσουν και χαλαρώστε τους ελαφρώς προς τα πίσω.
- Ρουφήξτε το στομάχι σας.
- Να κουνάτε τα χέρια σας. Η κίνηση των χεριών, μπορεί να δώσει δύναμη στο περπάτημα σας, **καίγοντας 5-10% περισσότερες θερμίδες** και ενεργεί ως μια ισορροπία στην κίνηση των ποδιών σας.

Ζέσταμα

Ξεκινήστε με έναν αργό, εύκολο ρυθμό κάθε φορά που περπατάτε. Επιτρέψτε στους μυς σας να ζεσταθούν, πριν να προσθέσετε ταχύτητα ή ανηφόρες. Ζεσταθείτε για 5 λεπτά σε αυτόν τον εύκολο ρυθμό.

Οι Διατάσεις

Οι Διατάσεις θα σας προσθέσουν ευελιξία και μπορούν να κάνουν το περπάτημα σας πιο άνετο.

Ζεσταθείτε για 5 λεπτά σε έναν εύκολο ρυθμό περπατήματος πριν από το τέντωμα, και **ποτέ μην τεντώνετε κρύους μύες.**

Υπάρχει κίνδυνος σχισίματος. Οι ασκήσεις κινητικότητας, έχουν σχεδιαστεί για να αυξήσουν στους μυς και τις αρθρώσεις το εύρος της κίνησης. Θα ξεκινάτε από την κορυφή του σώματός σας και θα πηγαίνετε προς τα κάτω. Βρείτε έναν όρθιο στύλο, ή φράχτη, ή τοίχο που θα σας υποστηρίξει για ακουμπάτε σε ορισμένα τεντώματα.

Αποθεραπεία

Για τα τελευταία 5-10 λεπτά σας, να τελειώνετε με έναν εύκολο ρυθμό το περπάτημα σας. Στο τέλος μπορεί να θέλετε να επαναλάβετε και τις διατάσεις που κάνατε μετά το ζέσταμα.

Πρόγραμμα Περπατήματος

Έχετε αποφασίσει να ξεκινήσετε το περπάτημα, έχετε μάθει να περπατάτε, και τώρα είναι ώρα για **Πρόγραμμα:** Πόσο μακριά και πόσο συχνά να περπατήσετε.

Πρόγραμμα απολύτως αρχαίων:

Στόχοι υγείας: Περπατώντας μισή ώρα την ημέρα 3 ώρες την εβδομάδα, συνδέεται με **μειωμένο κίνδυνο καρδιοπάθειας.** Περπατώντας 7 ώρες την εβδομάδα συνδέεται με **μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού και διαβήτη τύπου II.** Για το λόγο αυτό, σας συνιστώ να χτίσετε σιγά σιγά το περπάτημα σας, **μέχρι μια ώρα την ημέρα,** τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

Παρακολουθήστε τις βόλτες σας:

Κρατώντας ένα αρχείο θα σας κρατήσει σε έναν καλό δρόμο.

Χτίστε μια συνήθεια:

Περπατήστε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, ακόμη και αν μερικές ημέρες θα πρέπει να μειώσετε το χρόνο σας, προκειμένου να οικοδομηθεί η νέα σας υγιής συνήθεια. Αυξήστε το **χρόνο** που περνάτε με το περπάτημα κάθε εβδομάδα **πριν** αυξήσετε την **ταχύτητα**.

Εβδομάδα 1:

Ξεκινήστε με μια καθημερινή βόλτα 15 λεπτών σε έναν εύκολο ρυθμό.

Περπατήστε πέντε ημέρες την πρώτη εβδομάδα. Θέλουμε να οικοδομήσουμε μια συνήθεια, οπότε η **συνέπεια** είναι σημαντική.

Καθορίστε τις μέρες ανάπαυσης σας, με τρόπο ώστε η 3^η και η 6^η ημέρα, να είναι ημέρες ανάπαυσης.

Εβδομαδιαίος συνολικός στόχος: 60 - 75 λεπτά.

Εβδομάδα 2:

Προσθέστε άλλα 5 λεπτά την ημέρα, έτσι ώστε να περπατάτε 20 λεπτά ημερησίως, για 5 ημέρες την εβδομάδα. Ή μπορεί να θέλετε να επεκταθείτε περισσότερο σε μερικές ημέρες, που ακολουθείται από μια ημέρα ανάπαυσης.

Εβδομαδιαίος συνολικός στόχος: 75-100 λεπτά.

Εβδομάδα 3:

Προσθέστε ακόμα 5 λεπτά την ημέρα, έτσι ώστε να περπατάτε 25 λεπτά, για 5 ημέρες την εβδομάδα.

Εβδομαδιαίος συνολικός στόχος: 100-125 λεπτά.

Εβδομάδα 4:

Προσθέστε άλλα 5 λεπτά την ημέρα, για να περπατήσετε 30 λεπτά, για 5 ημέρες την εβδομάδα.

Εβδομαδιαίος συνολικός στόχος: 125 έως 150 λεπτά.

Προσκόμματα:

Αν διαπιστώσετε ότι κάποια εβδομάδα είναι δύσκολη, επαναλάβετε αυτή την εβδομάδα αντί για να προσθέσετε περισσότερες ώρες, μέχρι να είστε σε θέση να προχωρήσετε άνετα. Π.χ. Μόλις είστε σε θέση να περπατήσετε 30 λεπτά με άνεση, προχωρήστε τότε στο επόμενο επίπεδο.

Υψηλής Έντασης Περπάτημα

Εάν είστε έτοιμοι για το επόμενο επίπεδο, τότε το διαλειμματικό περπάτημα, είναι μακράν ο καλύτερος τρόπος για να κάψετε λίπος!

Πώς λειτουργεί - Καθώς περπατάτε, μπορείτε να περπατήσετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια να επιστρέψετε σε κανονικό ρυθμό για 90 δευτερόλεπτα. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται για τουλάχιστον 8 διαστήματα.

Θα νιώσετε σίγουρα τη διαφορά.

Το καλύτερο μέρος της διαλειμματικής προπόνησης, είναι ότι μπορείτε να κάψετε **μέχρι και 19 φορές περισσότερο** λίπος από το κανονικό!

Άλλα είδη αεροβικής:

Step Aerobics:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 800 / ώρα

Από τις κορυφαίες ασκήσεις για να χάσετε βάρος που ενσωματώνουν αεροβική. Αυτό επιδράει κυρίως στα πόδια σας, τα ισχία και γλουτούς, που είναι συχνά οι περιοχές που οι γυναίκες θέλουν πιο πολύ να τονώσουν. Κάνοντας μια ώρα την ημέρα, χωρισμένη σε δύο μισάωρες συνεδρίες, θα διασφαλίσει ότι θα δείτε αποτελέσματα μέσα σε 2 εβδομάδες.

Ποδήλασία:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 500 - 1000 / ώρα

Ανάλογα με το πόσο γρήγορα θα πάτε, αυτό μπορεί να είναι ένα πραγματικό παρανάλωμα θερμίδων! Το να ποδηλατείς έξω είναι πάντα ευχάριστο, αλλά εάν βρίσκεστε σε λίγο πιο περιορισμένα χρονικά περιθώρια, επενδύσετε σε ένα καλό ποδήλατο γυμναστικής.

Κολύμβηση:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 800 / ώρα

Η κολύμβηση είναι σίγουρα μια κορυφαία άσκηση για να χάσετε βάρος, ειδικά το καλοκαίρι. Κάνοντας γύρους πάνω και κάτω στην πισίνα για μια ώρα, θα κάψετε 800 θερμίδες, καθώς επίσης θα τονίσετε και σχεδόν όλο το σώμα σας.

Ελλειπτικό:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 600 / ώρα

Αυτή είναι μια λαμπρή άσκηση cardio. Το Ελλειπτικό είναι πραγματικά σπουδαίο, ειδικά εάν υπάρχει μια τηλεόραση που συνδέεται με το μηχάνημα, ή αν έχετε μαζί σας το iPod σας, ώστε να μπορείτε να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική ή να ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα. Καθώς θα διασκεδάσετε, δεν θα πιστεύετε πόση ώρα μπορείτε να κάνετε αυτή την ωραία άσκηση για απώλεια βάρους!

Κωπηλασία:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 500-600 / ώρα

Η κωπηλασία είναι ένας λαμπρός τρόπος για να τονίσετε τα χέρια και την πλάτη σας, και είναι επίσης πολύ διασκεδαστική. Ασχοληθείτε με την τοπική κωπηλατική λέσχη, ή απλά να χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα κωπηλατικής στο γυμναστήριο. Θα χτίσετε μυς, θα κάψετε θερμίδες και θα κερδίσετε μια απίστευτη προπόνηση.

Χορός:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 600-800 / ώρα

Αυτό στοχεύει ολόκληρο το σώμα σας, και είναι μια εξαιρετική προπόνηση. Εκτός του ότι είναι μία από τις κορυφαίες ασκήσεις για να χάσετε βάρος, είναι επίσης ένα από τα πιο διασκεδαστικά! Εκτός από την καύση θερμίδων, θα σας ανακουφίσει και από το άγχος! Απλά φροντίστε να μείνετε σε εγρήγορση, και να προσπαθήσετε να το κρατήσετε για τουλάχιστον μια ώρα!

DVD με ασκήσεις:

Θερμίδες που καταναλώνονται: 300-500 / ώρα

Υπάρχουν πολλά από αυτά, όπου μπορούν πραγματικά να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος και να τονίσετε το μυϊκό σας. Βρείτε ένα υψηλής έντασης, και προσπαθήστε να το κάνετε μια φορά την ημέρα. Θα κάψετε θερμίδες, θα τονωθείτε και θα αισθάνεστε σε πολύ καλύτερη φυσική κατάσταση διασκεδάζοντας. Μπορείτε να δείτε πολλά βίντεο και στο Youtube!

Τζόγκινγκ:

Θερμίδες που καίγονται ανά ώρα: 550 θερμίδες / ώρα

Είναι τόσο καλό για το σώμα σας! Μπορείτε να τρέχετε έξω, ή να χρησιμοποιήσετε έναν διάδρομο. Βάλτε τα ακουστικά σας και απλά κάντε το!

Τραμπολίνο:

Θερμίδες που καίγονται ανά ώρα: 400 / ώρα

Ποιος να φανταζόταν ότι κάτι τόσο διασκεδαστικό θα μπορούσε να είναι μια τέτοια μεγάλη άσκηση για την απώλεια βάρους; Αναπηδώντας στο τραμπολίνο θα σας μαγέψει την καρδιά! Να είστε προσεκτικοί όμως, γιατί μια πτώση μπορεί να οδηγήσει σε διάστρεμμα ή μία αποχή από την προπόνηση επικών διαστάσεων!

Και οι τελευταίες συμβουλές:

- Προσπαθήστε να μην χάσετε περισσότερο από 1,5 κιλό την εβδομάδα, επειδή το σώμα σας πρέπει να προσαρμοστεί και τα όργανά σας έχουν να αντιμετωπίσουν τα τοξικά απόβλητα από την αποβολή του λίπους.
- **Μη βιάζεστε! Διασκεδάστε το! Ο χρόνος είναι μπροστά μας και είναι πολύς!**
- Προσπαθήστε να **εμμένετε** στο πρόγραμμα σας ότι και να γίνει! Τα γεγονότα και οι καταστάσεις δεν τελειώνουν ποτέ! Εφόσον θα φάτε ούτως ή άλλως, και με χαρά και με θλίψη, κάντε το σωστά!
- Και μην ξεχνάτε: το να αφιερώσουμε ελάχιστο από το χρόνο ολόκληρης της ζωής μας για να πετύχουμε να είμαστε χαρούμενοι μόνιμα, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΣΗ ΟΥΤΕ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΚΟΣΤΟΣ!

Μην ξεχνάτε να βλέπετε τα βίντεο μας στο Youtube και τις δημοσιεύσεις μας στο Facebook, Instagram και στο tik-tok, όπου εκεί υπάρχουν πάμπολλες μέθοδοι με διατροφές, προπονήσεις, και ψυχολογική υποστήριξη, για να πετύχετε ότι θέλετε με τον **σωστό** και **σίγουρο** και **υγιεινό** τρόπο!

Ιστοσελίδα:

<https://karamaneas.com/>

Tik-tok:

<https://www.tiktok.com/@kimkaramaneas>

Instagram:

<https://www.instagram.com/kimkaramaneas/>

Το κανάλι μας στο Youtube είναι εδώ:

<https://www.youtube.com/@kimkaramaneas>

Η σελίδα μας στο Facebook είναι εδώ:

<https://www.facebook.com/KimKaramaneasHealth>

Για μηνύματα και αιτήματα φιλίας στο Facebook, στείλτε εδώ:

<https://www.facebook.com/ioakeim.karamaneas>

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Με εκτίμηση:

Καραμανέας Ιωακείμ