

20 Μαΐου 2013

Χωρίς πανικό διώξτε τα παραπανίσια κιλά των εορτών.

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Συντάκτης Αλέξανδρος Γιατζίδης, M.D .

Αυτές τις μέρες η διατροφικές μας συνήθειες άλλαξαν και φάγαμε κάτι παραπάνω. Μία η μαγειρίτσα, μία τα αυγά, μία το αρνί, μία οι μαζεμένες έξοδοι για ποτά, μας άφησαν να νιώθουμε φουσκωμένοι και με “λίγο” έξτρα βάρος.

Τις ημέρες του Πάσχα γίνεται υπερκατανάλωση τροφών, με αυξημένη κυρίως πρόσληψη πρωτεΐνης, λίπους και αλκοόλ είναι πολύ πιθανό κατά τη διάρκεια των εορτών να πάρουμε δυο τρία.

Τα κιλά αυτά μπορούν με σωστές και έξυπνες συμβουλές να εξαφανιστούν και ο οργανισμός να επανέλθει γρήγορα στους φυσιολογικούς διατροφικούς ρυθμούς.

Το φούσκωμα και το πρήξιμο είναι δυσάρεστα και όλοι μας θέλουμε να χάσουμε τα κιλά που πήραμε στις γιορτές όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Οι δίαιτες αστραπή φαντάζουν να είναι η ιδανική λύση. Αντισταθείτε όμως!

Οι γρήγορες δίαιτες δεν είναι αποτελεσματικές και θα σας κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Σίγουρα δεν πρέπει να μας πιάσει πανικός για αποτοξίνωση, μονοφαγία ή ακόμα και για χημικές δίαιτες που υπόσχονται γρήγορα αποτελέσματα μέσα σε ελάχιστες ημέρες.

Ο οργανισμός μας θα επανέλθει στα φυσιολογικά του επίπεδα, όπως και το βάρος μας μόνο με μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή, χωρίς επώδυνες διαδικασίες «αφαγίας».

Μην βιαστείτε να χάσετε τα κιλά των γιορτών με δίαιτες αστραπή.

[\(περισσότερα...\)](#)