

Πέντε τρόφιμα που δεν πρέπει να τρώτε καθημερινά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διατροφικά Tips

Ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας είναι πιθανόν να ακολουθείτε ένα υγιεινό διατροφικό πρόγραμμα, κάποιες διατροφικές σας συνήθειες καθιστούν την προσπάθεια για απώλεια ή διατήρηση βάρους δύσκολη!

Οι εν λόγω συνήθειες χαρακτηρίζονται ως ανασταλτικοί παράγοντες για τη σωστή διαχείριση του βάρους σας! Δείτε πιο κάτω ποια τρόφιμα οφείλετε να αποφεύγετε επί καθημερινής βάσεως, ακόμα και αν τα τρώτε σε μικρές ποσότητες!

Ένα ποτήρι γάλα! Αν συνηθίζετε να πίνετε ένα ποτήρι γάλα πριν τον ύπνο, ή στο πρωινό σας ή στα ενδιάμεσα σας σνακ, τότε κάντε ένα διάλειμμα για περίπου ένα μήνα! Πολύ απλά, θα παρατηρήσετε πως θα αποκτήσετε περισσότερη ενέργεια, θα χάσετε πιο εύκολα κιλά και το πρόσωπο σας θα γίνει ιδιαίτερα λαμπερό! Δοκιμάστε το και ίσως αυτή σας η κίνηση να αποτελεί τη λύση για διάφορα προβλήματά σας!

Κάτι γλυκό μετά το φαγητό! Πολλοί άνθρωποι έχουν τη συνήθεια να θέλουν μετά από κάθε γεύμα κάτι γλυκό! Πρόκειται για μια «αχρείαστη» συνήθεια, η οποία καθιστά πολύ δύσκολη τη διαχείριση του βάρους σας! Προσπαθήστε τις

«γλυκές» παρασπονδίες να τις απολαμβάνετε τα Σαββατοκύριακα!

Υδατάνθρακες στο βραδινό σας γεύμα! Πόσες φορές δεν έχετε νιώσει πεινασμένοι/ες στο διάστημα ανάμεσα στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα σε σημείο που να θέλετε να καταβροχθίσετε το ψυγείο ολόκληρο; Όταν βρίσκεστε σε κατάσταση πείνας, το πιο πιθανόν δεν αναζητάτε υγιεινές επιλογές αλλά τρόπους για να χορτάσετε! Εύκολα υποκύπτετε στον πειρασμό ενός λαχταριστού σάντουιτς ακόμα και αν αυτό μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στις προσπάθειές σας για διατήρηση του επιθυμητού βάρους!

Insite Συμβουλή: Έχετε πάντα μαζί σας τροφές με υγιείς πρωτεΐνες και λίπη, όπως τα καρύδια. Αυτή σας η τακτική θα σας κρατά χορτάτους/ες περισσότερες ώρες!

Πατάτες οι ... «ύπουλες»! Πρόσφατη έρευνα κατέταξε τις πατάτες στην κατηγορία εκείνη των τροφών, οι οποίες «χαρίζουν» επιπλέον βάρος έπειτα από συχνή κατανάλωση! Ακόμα και αν επιλέγετε να τις φάτε ψητές στο φούρνο - ως υγιεινή επιλογή - και πάλι συνεχίζουν να αποτελούν απαγορευτική τροφή!

Τα λεγόμενα « υγιεινά σνακ»! Κοινώς πατατάκια ψημένα στο φούρνο ή σακουλάκια με nachos! Πολλοί άνθρωποι τρώνε σε μεγάλες ποσότητες τα εν λόγω σνακ με τη δικαιολογία πως είναι με υγιεινό τρόπο ψημένα, αγνοώντας τις επιπτώσεις στην υγεία τους αλλά και στο βάρος τους!

Πηγή: offsite.com.cy