

## 6 βήματα ενάντια στα... κιλά της TV!

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Εάν θέλετε να αποφύγετε τα περιττά κιλά, μην κάθεστε με τις ώρες μπροστά στην τηλεόραση: αυτό είναι το μήνυμα που προκύπτει από ολόένα και περισσότερες μελέτες, οι οποίες υποδηλώνουν πως η ακινησία σε συνδυασμό με τους λαχταριστούς πειρασμούς που περνάνε μπροστά από τα μάτια μας έχουν ολέθριες συνέπειες για τη σιλουέτα μικρών και μεγάλων.

Ο κλινικός διαιτολόγος - βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος του Διαιτολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο «Λαϊκό», στην Αθήνα, δίνει μερικές συμβουλές προστασίας για όλη την οικογένεια:

**1.** Να αποφεύγεται η κατανάλωση των γευμάτων μπροστά στην τηλεόραση. Επειδή η τηλεόραση τραβάει όλη την προσοχή με τις έντονες και εναλλασσόμενες εικόνες της, το παιδί αλλά και οι ενήλικοι τρώνε «μηχανικά» και περισσότερο απ' όσο χρειάζονται, διότι δεν επιτυγχάνεται ο «εγκεφαλικός» κορεσμός της πείνας. Ετσι, όχι μόνο προσλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες, αλλά είναι πολύ πιθανό να αναζητήσουν πάλι τροφή πολύ γρήγορα μετά το φαγητό τους. Συνεπώς, να τρώτε σε ένα τραπέζι, μακριά από την τηλεόραση \_ και όταν τελειώσετε το φαγητό σας, πηγαίνετε να δείτε το τηλεοπτικό πρόγραμμα της αρεσκείας σας. [\(περισσότερα...\)](#)