

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
Σάββατο 24-10-2015



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ & ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. Αποφεύγω να αγοράζω συχνά έτοιμα φαγητά απ' έξω. Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το φαγητό που ετοιμάζεται με ιδιαίτερη φροντίδα & αγάπη στο σπίτι

2. Δεν τρώω συχνά έτοιμες λιχουδιές, χρωματισμένα γλυκάκια, γαριδάκια κ.α γιατί κινδυνεύω να αυξήσω το βάρος μου ενώ ο οργανισμός μου θα μείνει φτωχός σε θρεπτικές ουσίες

3. Προτιμώ να πίνω φρέσκους χυμούς ή χυμούς χωρίς ανθρακικό με κοντινή ημερομηνία λήξεως

4. Δεν αντικαθιστώ ποτέ κύρια γεύματα με γλυκά. Άλλωστε η πολύ ζάχαρη χαλάει και τα δόντια μου

5. Τρώω καθημερινά φρούτα και παίρνω τις βιταμίνες & τα ιχνοστοιχεία τους.

6. Συνηθίζω από μικρή ηλικία να τρώω ψάρια και σαλάτες από φρέσκια λαχανικά. Το λίπος των ψαριών, το ιχθυέλαιο, με βοηθάει να είμαι πρώτος στα μαθήματα

7. Δεν τρώω ποτέ όρθιος & γρήγορα

8. Δεν τρώω ποτέ όταν είμαι θυμωμένος, ανήσυχος ή εκνευρισμένος. Το φαγητό θέλει ηρεμία

9. Δεν τρώω ποτέ μπροστά στην τηλεόραση. Χωρίς να καταλάβω καταπίνω μεγάλες μπουκιές χωρίς να μασώ & αυτό βλάπτει το στομάχι.

10. Όταν με καλούν σε πάρτυ φροντίζω το προηγούμενο ή επόμενο γεύμα μου να είναι ελαφρύ για να μη φορτώνω τον οργανισμό μου.

11. Όλη την ημέρα φροντίζω να πίνω αρκετό νερό

12. Δεν είναι σωστό να μην τρώω γιατί θέλω να μοιάσω στα πολύ αδύνατα μοντέλα. Κάθε οργανισμός πρέπει να έχει το δικό του σταθερό βάρος που μπορώ να μάθω από το γιατρό μου ή διαιτολόγο. Κορίτσια ή αγόρια που προσπαθούν να αδυνατίσουν περισσότερο από ότι πρέπει αρρωσταίνουν εύκολα, αδυνατίζουν τα νεύρα τους. Αραιώνουν τα μαλλιά τους, χαλάνε τα δόντια τους & μοιάζουν άρρωστα

13. Ελέγχω & παρακολουθώ το βάρος μου

14. Δεν αφιερώνω πολλές ώρες από τις ελεύθερες ώρες μου στην τηλεόραση. Θα ωφεληθώ περισσότερο αν στις ώρες ασκηθώ, τρέξω, κάνω ποδήλατο, κολυμπήσω. Η άσκηση δυναμώνει την καρδιά & βελτιώνει τη φυσική μας κατάσταση

