



Είναι λάθος να πιστεύουμε πως για να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής πρέπει να ξοδεύουμε.

Ίσα - ίσα που οι υγιεινές επιλογές στοιχίζουν λιγότερο και σε λεφτά αλλά και σε θερμίδες. Αν αναλογιστούμε τι ξοδεύουμε στο σούπερ μάρκετ αγοράζοντας και γεμίζοντας το καρότσι μας με τσιπς, γαριδάκια, σοκολάτες, κουλουράκια, κέικ συσκευασμένα, αναψυκτικά, κατεψυγμένα πιττάκια, κρουασάν, μαγιονέζες, τυποποιημένες σάλτσες, πίτσες ξεπερνάμε κατά πολύ τον προϋπολογισμό και το όριο που βάζουμε κατά μέσο όρο στα εβδομαδιαία ψώνια μας.

Αντιθέτως ένα καλάθι γεμάτο με φρέσκα λαχανικά, φρούτα, γάλα, γιαούρτι, ψωμί, αυγά, κοτόπουλο, ψάρι, ζυμαρικά, όσπρια και μέλι μπορούν να μας προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά με πολύ λιγότερες θερμίδες από ότι οι παραπάνω επιλογές που το μόνο που διαθέτουν είναι υψηλό ενεργειακό φορτίο αλλά και κόστος μαζί.

Έτσι ένα σωστό και ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής συμβάλλει στη σωστή υγεία αλλά και τη μείωση του σωματικού βάρους χωρίς ιδιαίτερο κόπο και προπάντων χωρίς να ξοδέψεις μια περιουσία ... γιατί κακά τα ψέματα οι καιροί είναι δύσκολοι και αν πρέπει κάπου να κάνουνε “κούρεμα” στα έξοδα μας θα πρέπει να είναι σε τρόφιμα που δεν μας προσφέρουν τίποτα θρεπτικό απολύτως.

Μην ξεχνάμε βέβαια πως ο συνδυασμός μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής με μια μέτρια φυσική δραστηριότητα προσφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στο αδυνάτισμα. Έτσι λοιπόν αν δεν έχετε χρήματα για να πάτε σε κάποιο γυμναστήρια προκειμένου να επιτύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα αρκεί να θυμηθείτε το ξεχασμένο ποδήλατο που έχετε στην αποθήκη ή ακόμα πιο απλά να βάλετε το περπάτημα και το ήπιο τρέξιμο στην καθημερινότητά σας.

Άρα δε θέλει κόπο και χρήμα ...αλλά θετική σκέψη και όρεξη !!!

Ξεκινήστε λοιπόν ... τι περιμένετε... είναι απλό.

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Λάρισα, Όγλ 3α
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220
[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

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