



Η διάθεση και η ψυχολογία είναι οι βασικότεροι παράγοντες επιτυχίας στην τήρηση ενός σωστού και ισορροπημένου προγράμματος διατροφής.

Τι πρέπει όμως να κάνετε για να ενισχύσετε την προσπάθεια σας και να μείνετε πιστοί στο πρόγραμμά σας;

Ας δούμε μερικές από αυτές τις ενέργειες:

1. Αποφύγετε να ξεκινήσετε διατροφή όταν πλησιάζουν οι διακοπές. Ο χρόνος θα σας αγχώσει και οι πιθανότητες να απογοητευτείτε και να σταματήσετε ότι αρχίσατε θα αυξηθούν σημαντικά.
2. Τσεκάρτε τα γεύματά που ορίζονται στο πρόγραμμά σας εγκαίρως, ώστε να δείτε αν έχετε όλα τα υλικά στην κουζίνα σας. Φτιάξτε μια λίστα με τα ψώνια που σας χρειάζονται έτσι ώστε να μην σας λείπει τίποτα.
3. Πάτε πάντα στο σούπερ μάρκετ όταν δεν πεινάτε προκειμένου να αποφεύγετε να υποκύψετε σε παχυντικούς πειρασμούς.
4. Οργανώστε τα ντουλάπια της κουζίνας και τα ράφια του ψυγείου σωστά και αποθηκεύστε εκεί τα τρόφιμα της διαίτας σας για να μην βρεθείτε μπροστά σε λιχουδιές που θα σας βγάλουν από το στόχο σας.
5. Αρχίστε να κινείστε περισσότερο. Αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε επιπλέον καύσεις. Ξεχάστε για λίγο το αυτοκίνητο ή το ασανσέρ. Όπως απολαμβάνετε το φαγητό σας, μάθετε να απολαμβάνετε και τη σωματική άσκηση.

**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>