



Οδηγίες Χριστουγέννων & Πρωτοχρονιάς

- **Μέχρι τις 23/12** πραγματοποιείτε το κανονικό πρόγραμμα ελέγχου σωματικού βάρους (μην αγοράσετε/ φτιάξετε γλυκά, μην αγοράσετε για τη περίπτωση ξηρούς καρπούς ή οινοπνευματώδη)
- Τα **Χριστούγεννα** πραγματοποιήστε 1 ελεύθερο γεύμα (ενδεικτικά προσπαθήστε το ½ του πιάτου σας να είναι σαλάτα με ή χωρίς ντρέσιγκ, ¼ κρέας (π.χ. γαλοπούλα/ χοιρινό όσο πιο άπαχο γίνεται), το ¼ ζυμαρικά ή ρύζι ή πατάτες φούρνου ή πίττα, συνοδεύστε με 1 ποτήρι κρασί και ολοκληρώστε το γεύμα σας με 1 γλυκό μεσαίων διαστάσεων)
- Το ίδιο πρόγραμμα ισχύει για το **ρεβεγιόν της Πρωτοχρονιάς** και για τη **Πρωτοχρονιά**
- Καθημερινά από **24/12 έως 5/1** μπορείτε να καταναλώνετε **1 μικρό γλυκό** π.χ. κουραμπιέ ή μελομακάρονο (αφαιρώντας 1 φέτα ψωμί από το μεσημεριανό ή βραδινό σας) Προσοχή να μην υπερβαίνετε τη ποσότητα αυτή
- Τηρείται όλες τις μέρες **ημερολόγιο διατροφής**
- Μην παραλείπετε τη **φυσική δραστηριότητα** την περίοδο αυτή

Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες οδηγίες για να αντιμετωπίσετε τα περιστασιακά «ολισθήματα» στην απώλεια βάρους την περίοδο των Χριστουγέννων

Ελέγξτε τις μερίδες σας: Ζητήστε να πάρετε μέρος του σερβιριζόμενου στο πιάτο σας στο σπίτι για άλλη μέρα προκειμένου να μην προσβάλετε τους οικοδεσπότες αλλά και να ελέγξετε τι θα φάτε.

Στοχεύστε σε ισορροπημένα γεύματα: Είτε τρώτε στο σπίτι είτε εκτός σπιτιού.

Να ενυδατώνεστε: Περιορίστε την πρόσληψη αλκοόλ. Να πίνετε ροφήματα χωρίς θερμίδες όπως τσάι.

Να κοιμάστε αρκετά : Όσοι κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες/ ημέρα έχουν αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, ίσως επειδή καταναλώνουν περισσότερα σνακ....

Μοιραστείτε το γλυκό με τους συνδαιτυμόνες σας

Έναρξη γεύματος: Προσπαθήστε να αρχίζετε τα γεύματά σας με σούπα λαχανικών ή σαλάτα και να περνάτε στο κυρίως στη συνέχεια.

Κάντε διαλείμματα στο γεύμα: και απολαύστε τη συζήτηση με τους αγαπημένους σας.

Επαναδεσμευτείτε & αναπροσαρμόστε τους στόχους σας: Επανεξετάστε τους στόχους απώλειας βάρους και βεβαιωθείτε ότι είναι ρεαλιστικοί. Θυμηθείτε, ο υγιεινός τρόπος απώλειας βάρους είναι ο αργός -0,5 έως 1 κιλό τη βδομάδα, όμως την περίοδο των εορτών μπορείτε να θέσετε σαν στόχο να μην πάρετε βάρος!.

Καλά Χριστούγεννα!

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου "ΚΑΤ" και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τη Δρ Αμαλία Τσαγκάρη, κλινική διαιτολόγο.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatniki-ypiresia/tmimata/tmima-klinikis-diatrofis>

© Τμήμα Κλινικής Διατροφής Νοσοκομείου "ΚΑΤ" Δεκέμβριος 2023.

KAT