

## Γιατί πρέπει να χάσεις βάρος άμεσα;

- **Έχεις καλύτερη διάθεση:** Η απώλεια βάρους μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή σου. Όταν χάνεις κιλά βελτιώνεις την εμφάνιση, την ποιότητα της ζωής σου και αποκτάς παράλληλα αίσθημα ικανοποίησης και επιτυχίας. Έρευνες δείχνουν ότι άτομα που χάνουν ακόμα και λίγο βάρος έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.
- **Προστατεύεσαι από καρδιαγγειακές παθήσεις:** Τα παχύσαρκα και υπέρβαρα άτομα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν:
  1. **Υψηλότερη πίεση (παράγοντας κινδύνου για έμφραγμα).**
  2. **Υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων.**
  3. **Ξαφνικό θάνατο από έμφραγμα ή εγκεφαλικό.**

Μειώνοντας το βάρος σου κατά 5%-10% μπορείς να μειώσεις τις πιθανότητες να εμφανίσεις καρδιαγγειακή πάθηση. Αυτό σημαίνει ότι ένας άντρας 80 κιλών αρκεί να χάσει μόνο 4-8 κιλά από το βάρος του.

- **Αποφεύγεις το διαβήτη:** Αν είσαι υπέρβαρος, έχεις διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσεις διαβήτη τύπου II. Αν χάσεις βάρος κι έχεις ήδη παρουσιάσει αυτήν την ασθένεια, τότε μπορείς να ελέγξεις καλύτερα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ίσως μειώσεις την ποσότητα των φαρμάκων.
- **Έχεις λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσεις καρκίνο:** κάποιες μορφές καρκίνου σχετίζονται με επιπλέον κιλά. Οι υπέρβαροι άντρες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη και του εντέρου.
- **Κοιμάσαι καλύτερα:** Η άπνοια ύπνου είναι πάθηση η οποία προκαλεί διακοπή της αναπνοής για μικρά χρονικά διαστήματα και ροχαλητό στη διάρκεια του ύπνου. Η άπνοια ύπνου μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι κουρασμένος κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά και να προκαλέσει καρδιακή ανεπάρκεια. Χάσε βάρος κι εξαφάνισε το πρόβλημα.

- **Βοηθάς τις αρθρώσεις σου:** Όταν είσαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, το επιπλέον βάρος επιβαρύνει τις αρθρώσεις στα γόνατα, στο ισχίο και τη μέση. Η οστεοαρθρίτιδα είναι αποτέλεσμα αυτής της πίεσης σε αυτά τα σημεία του σώματος. Χάνοντας βάρος μειώνεις τα συμπτώματα κατά μεγάλο βαθμό.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

- Αν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας σταθερό και να μην παχύνετε, πρέπει να προσέχετε τι και πόσο τρώτε καθημερινά.
- Τρώτε πάντα πρωινό.
- Τρώτε νωρίς το βραδινό γεύμα (τουλάχιστον 3 ώρες πριν κοιμηθείτε).
- Μην τσιμπολογάτε ανάμεσα στα γεύματα (κυρίως σοκολάτες, μπισκότα, τσιπς, γαριδάκια και άλλα παχυντικά, άχρηστα φαγώσιμα).
- Αν λαμβάνετε έστω και 100 θερμίδες παραπάνω από όσες χρειάζεστε καθημερινά (π.χ. 2 σοκολατάκια ή 2 φρυγανιές με βούτυρο κλπ.), μέσα σε ένα χρόνο θα έχετε πάρει 35.500 θερμίδες, που αντιστοιχούν σε 4 κιλά επιπλέον για κάθε έτος.
- Χρησιμοποιείτε σπάταλα το σκόρδο, το κρεμμύδι, την κάππαρη, όλων των ειδών τα πιπέρια (μαυροπίπερο, καγιέν, πάπρικα, καυτερές πιπεριές), τα αρωματικά χόρτα (μαϊντανό, άνηθο, βασιλικό, δεντρολίβανο, ρίγανη, φρέσκο κρεμμυδάκι, σέλινο), τα μπαχαρικά (κύμινο, κανέλα, γαρίφαλο, καρδάμωμο, κάρι, ζαφορά, κουρκουμά κ.λπ.).
- Προτιμήστε τα φρέσκα λαχανικά αντί των κονσερβοποιημένων, καθώς τα τελευταία περιέχουν συνήθως πρόσθετο αλάτι. Αν θέλετε να μειώσετε την περιεκτικότητα των κονσερβοποιημένων λαχανικών σε αλάτι, μπορείτε να τα ξεπλύνετε καλά με νερό.
- Να μασάτε αργά και να συγκεντρώνεστε στο φαγητό σας.