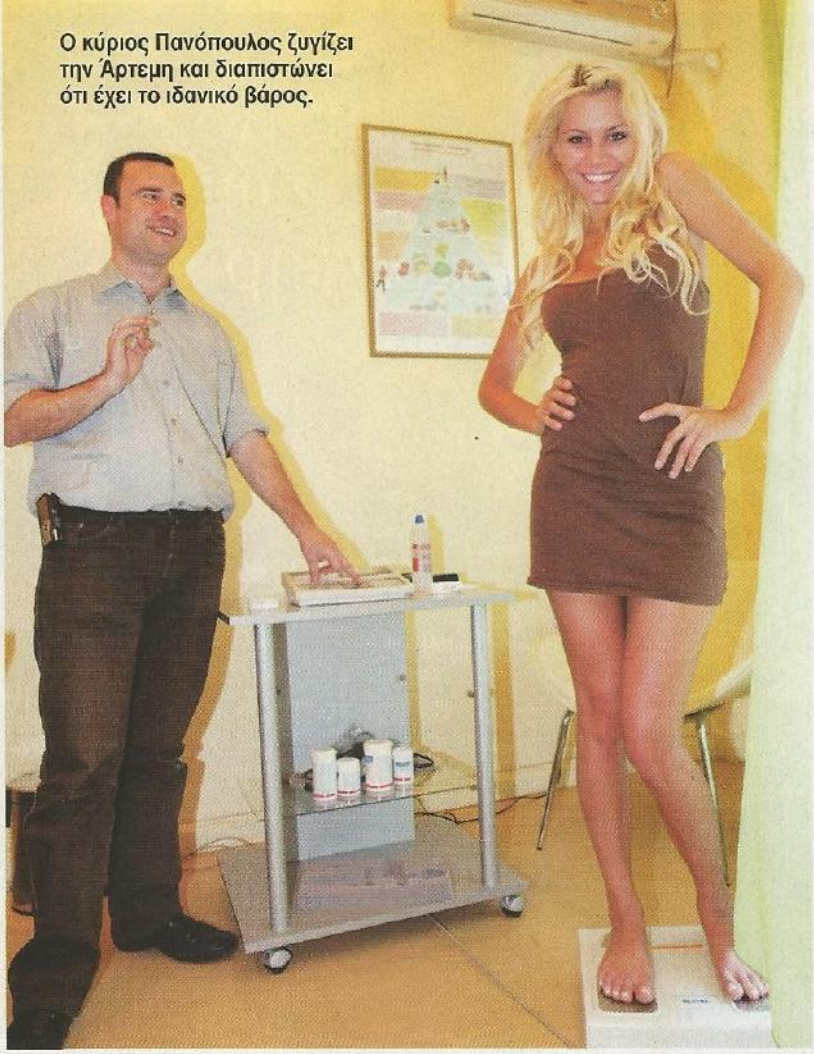


Ο κύριος Πανόπουλος ζυγίζει την Άρτεμη και διαπιστώνει ότι έχει το ιδανικό βάρος.

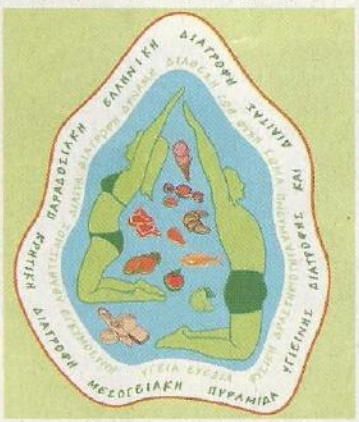
Διαιτολογικό γραφείο Πανόπουλος Παναγιώτης

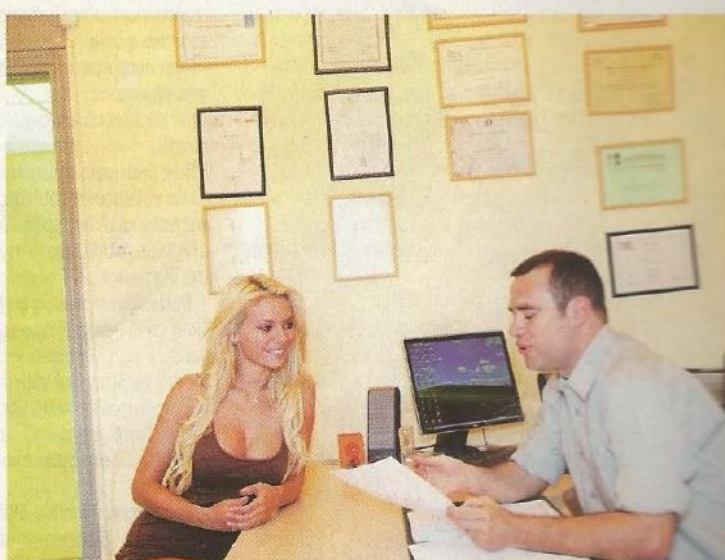
Πλ. Κανάρια 2, Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9954645
e-mail: panospangr@yahoo.gr

Επόμενη στάση το Διαιτολογικό γραφείο του Παναγιώτη Πανόπουλου, Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, πτυχιούχου τμήματος Διαιτολογίας Ανώτατης Εκπαίδευσης. Η Άρτεμις έκανε λιπομέτρηση και της δόθηκαν όλες οι απαραίτητες συμβουλές για την καλοκαιρινή της διατροφή. Κι αυτό γιατί το καλοκαίρι οι διατροφικές μας συνήθειες πρέπει ν' αλλάζουν, ώστε ο οργανισμός να μην επιβαρύνεται από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Καλοκαιρινές συμβουλές διατροφής*

- Αυξήστε τη συχνότητα και την κατανάλωση σε νερό (τουλάχιστο 8-10 ποτήρια κατά τη διάρκεια της ημέρας κατά προτίμηση όχι πολύ παγωμένα), διότι λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας, ο οργανισμός χάνει μεγάλη ποσότητα υγρών.
- Εκτός από νερό, μπορούμε να πίνουμε παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη με μέτρο και φυσικούς χυμούς, για την ηλεκτρολυτική ισορροπία.
- Το αλκοόλ, ο καφές και τα αναψυκτικά με μεγάλη περιεκτικότατα σε ζάχαρη πρέπει να αποφεύγονται, όπως επίσης τα βαριά ποτά και τα κοκτέιλ και να καταναλώνετε με μέτρο κρασί ή μπίρα.
- Τρώτε πολλές φορές και από λίγο. Η μεγάλη ποσότητα τροφής αυξάνει, λόγω της θερμογένεσης, απότομα τη θερμοκρασία του σώματος. Αντίθετα, τα πολλά και λιτά γεύματα διατηρούν πιο σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος.
- Η διατροφή σας να είναι χαμηλή σε λίπος, ώστε τα γεύματα να είναι εύπεπτα. Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή (παράλληλα με άσκηση) με πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, αποτελεί και την ιδανική διατροφή για την κυτταρίτιδα.



** Σε περίπτωση ιατρικού προβλήματος συμβουλευτείτε τον γιατρό και τον διαιτολόγο σας.*

Την ώρα της λιπομέτρησης.