



Από την ΠΑΠΑΔΗΜΑ ΕΥΓΕΝΙΑ - ΙΩΑΝΝΑ
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MD, MSc

ΧΑΣΤΕ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΙΛΑ (ΚΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΠΟ) ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ όμορφη και ευαίσθητη περίοδος στη ζωή της γυναίκας! Το σώμα, η ψυχοσύνθεση και η συμπεριφορά της αλλάζει καθώς προετοιμάζεται να γίνει μητέρα. Βέβαια προσθέτει βάρος και πολλές γυναίκες επιθυμούν να επανέλθουν στα κιλά προ εγκυμοσύνης όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

ΜΗΠΩΣ ΠΗΡΑΤΕ ΠΟΛΛΑ ΚΙΛΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

Γυναίκες που ξεκινούν την εγκυμοσύνη τους με φυσιολογικό βάρος θα προσλάβουν συνολικά 12 κιλά κατά μ.ο. ως τη γέννα. Οι υπέρβαρας προτείνεται να πάρουν περίπου 7, ενώ οι λιποβαρείς θα χρειαστεί να πάρουν 13-18.

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ;

Η φύση έχει προνοήσει και δίνει το χρόνο για να γίνει αυτό σε διάστημα ενός έτους. Σε αυτό το σημείο το «πώς» είναι πιο σημαντικό από το «πότε».

ΔΙΑΙΤΑ ΑΣΤΡΑΠΗ Ή ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ;

Η ασφαλής απώλεια των κιλών συστήνεται πάντοτε να είναι αργή και σταθερή. Στόχος είναι να χάνετε το 1% του ΣΒ σας κάθε εβδομάδα. Πόσο γρήγορα θα το επιτύχετε εξαρτάται από τα κιλά που έχετε πάρει, από το αν θηλάζετε ή όχι και από το πόσο συνεπείς και πειθαρχημένες είστε σε αυτή την προσπάθεια. Επειδή ο πανικός δεν είναι ο καλύτερος σύμμαχος, το πρώτο μικρό βήμα αφορά στην οργάνωση των γευμάτων. Η λήψη γευμάτων κάθε 3-4 ώρες επιβάλλεται για τον καλύτερο έλεγχο της όρεξης.

Να είστε αισιόδοξες! Μια προσπάθεια συνεχής, όχι εξαντλητική αλλά με μικρές αλλαγές διάρκειας, στο τέλος θα στεφθεί με επιτυχία!

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ

Το **ισορροπημένο διαιτολόγιό σας** θα περιέχει και υδατάνθρακες (55%) και πρωτεΐνες (15%) και λίπος (30%).

Ξεχάστε τη μονοφαγία και τους αποκλεισμούς τροφίμων. Είναι άδικος περιορισμός και δεν βοηθά, αφού δεν θα λαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να κάνετε πλήρεις καύσεις.

Καθορίστε **μενού εβδομάδας** που θα περιλαμβάνει ψάρι (1-2 φορές), κοτόπουλο (1 φορά), μοσχάρι (1 φορά), λαδερό (1 φορά), ζυμαρικό (1 φορά) και όσπρια (1 φορά).

Για **ενδιάμεσο γεύμα** προτιμήστε 1 φρούτο ή 1 γιαούρτι 2% ή 1 κούφτα ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα). Θα σας δώσουν ενέργεια και θα σας φτιάξουν τη διάθεση.

Μειώστε την πρόσληψη των **ημερησίων θερμίδων σας**. Αν θέλετε να χάνετε ½ κιλό την εβδομάδα, πρέπει να παίρνετε περίπου 500 kcal λιγότερες την ημέρα.

Ασκηθείτε, αφού 30' -45' μέτριας αερόβιας άσκησης την ημέρα θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε το μεταβολισμό σας.

Αυξήστε την **πρόσληψη νερού**. Χρειάζεστε 30-35ml ανά κιλό ΣΒ την ημέρα. Θα φύγουν τα πρηξίματα και θα απαλλαγείτε από την κατακράτηση.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ

Προέχει η κάλυψη των διατροφικών αναγκών σας και του βρέφους και όχι η απώλεια βάρους.

Επιδιώξτε να χάνετε **1 κιλό** το μήνα τους πρώτους 4-6 μήνες θηλασμού ή **300 γρ./εβδομάδα**, όχι πιο πολύ.

Χρειάζεστε 3 μερίδες γαλακτοκομικών. Με **1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι και 60 γρ τυρί** ημερησίως καλύπτετε.

Ο θηλασμός δεν παχαίνει! Αντίθετα βοηθά στην **απώλεια του βάρους**, καθώς αυξάνει τις ενεργειακές ανάγκες σας.

Είναι μύθος ότι «**τρώτε για δύο**». Κινδυνεύετε έτσι με θετικό ενεργειακό ισοζύγιο (αύξηση βάρους) αντί αρνητικό (μείωση βάρους).

Αν φτάσετε στο σημείο **plateau**, δηλαδή να μη χάνετε κιλά ό,τι κι αν κάνετε, μην απογοητευτείτε, είναι αναμενόμενο και διαρκεί λίγο.



ΠΕΝΤΕ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΥΧΕΙ:

Αρκετοί ξεκινούν μια προσπάθεια απώλειας βάρους αλλά δεν την ολοκληρώνουν ποτέ. Αναρωτηθήκατε γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό; Παρακάτω αναφέρουμε πέντε αιτίες:

1 Οι στόχοι. Ίσως το πιο σημαντικό σε μια προσπάθεια απώλειας βάρους είναι να τοποθετηθούν εφικτοί και ρεαλιστικοί στόχοι. Διαιτώμενος και δια-

τολόγος οφείλουν να βάλουν στόχους που να μπορούν να επιτευχθούν στη δεδομένη στιγμή, και να μην υπερεπενδύσουν ώστε να μη μταιωθούν.

2 Τα κίνητρα. Όταν η προσπάθεια ξεκινά χωρίς να είναι σαφείς οι απαιτήσεις στο ερώτημα «Για ποιο λόγο επιθυμώ να αδυνατίσω», κινδυνεύετε να μείνετε από κίνητρα, επειδή δεν

έχετε κατασταλάξει στους λόγους για τους οποίους προσπαθείτε.

3 Ο χρόνος. Η επιτυχία μετριέται μέσα στο χρόνο που έχετε αποφασίσει ότι μπορεί να συμβεί. Όταν η απώλεια δεν έχει χρονοδιάγραμμα ή πρέπει να επέλθει πολύ γρήγορα, τότε μπορεί απλώς να μη συμβεί!

4 Η συνέπεια. Συχνά απουσιάζουν

τόσο η συνέπεια στους συμφωνηθέντες στόχους όσο και η πειθαρχία, είτε στις ώρες, είτε στις μερίδες, είτε στις συνεδρίες.

5 Οι επιτεύξιμες αλλαγές. Όταν επιλέγετε να ακολουθήσετε μια διατροφή που δεν ταιριάζει στην καθημερινότητά σας, θα σας κουράσει και θα αποτύχει.