

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

- 1) Η διαίτα πρέπει να περιέχει περισσότερες από 800 θερμίδες ημερησίως.
- 2) Η διαίτα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών και να βασίζεται σε κοινές τροφές ώστε να διευκολύνεται η αλλαγή διατροφικών συνηθειών.
- 3) Η μηνιαία μείωση του βάρους να μην είναι μεγαλύτερη από 4 κιλά.
- 4) Πρέπει να ενθαρύνεται η μέτρια φυσική δραστηριότητα (γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, γυμναστική) και να συνεχίζεται και μετά το τέλος του προγράμματος.
- 5) Το πρόγραμμα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις συνήθειες και στο τρόπο ζωής κάθε ατόμου.
- 6) Το πρόγραμμα πρέπει να είναι στα πλαίσια της οικονομικής δυνατότητας του ατόμου που πρόκειται να το εφαρμόσει.
- 7) Όλα τα φαγητά μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο. Τα πλούσια όμως σε θερμίδες τρόφιμα (πρόσθετα με χαμηλή θρεπτική αξία, αλλά με πολλές θερμίδες: βούτυρο, μαργαρίνη, γαρνιτούρες σαλάτας, μαγιονέζα, μουστάρδα, ζαχάρι, καραμέλες, γλυκά, σιρόπια, μαρμελάδες, αναψυκτικά), πρέπει να αποφεύγονται.
- 8) Η μείωση του βάρους επιτυγχάνεται καλύτερα όταν οι επιτρεπόμενες θερμίδες διαμοιράζονται σε πολλά μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας.
- 9) Η παράλειψη γεύματος εμποδίζει την μείωση του βάρους. Συχνά κάνει το άτομο τόσο πεινασμένο που τρώει υπερβολικά στο επόμενο γεύμα.
- 10) Όταν επιτευχθεί η απώλεια του βάρους χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή προκειμένου να διατηρηθεί το νέο βάρος. Η αλλαγή στο τρόπο ζωής (αύξηση της φυσικής δραστηριότητας) και του τρόπου διατροφής πρέπει να συνεχιστεί. Δεν επιτρέπεται η επιστροφή στις παλιές διατροφικές συνήθειες, αλλιώς το βάρος που χάθηκε θα ανακτηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα.