

Συγχώρησε σε όλους τα πάντα.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Η Διατροφική Επανάσταση Ξεκίνησε!



Φαντάζομαι συμφωνείτε πως ήρθε η ώρα να κάνουμε κάτι δραστικό για να βελτιώσουμε την διατροφή, την ψυχολογία και τη διάθεσή των παιδιών της χώρας. Η διατροφική επανάσταση έχει ξεκινήσει! Βοηθήστε μας να μεταδώσουμε το μήνυμά μας και γίνετε μέρος αυτής της προσπάθειας!

Για να μας υποστηρίξετε, κάντε τα παρακάτω:

- Γραφτείτε στο Newsletter μας στο foodmusic.gr.
- Κάντε LIKE στη [σελίδα μας στο Facebook](#).
- Ελάτε σε μία εκδήλωση μας ή καλέστε μας στη δική σας εκδήλωση ή σχολείο.
- Γράψτε κάποιο σχόλιο κάτω από τα βίντεο.
- Μοιραστείτε αυτή τη σελίδα με τους φίλους σας!

Σας ευχαριστώ πολύ για την υποστήριξη!
Καλή Δύναμη σε ότι κάνετε!
Ευτύχης Μπλέτσας

Το μυστικό της Επιτυχίας είναι η Αποτυχία

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Η διατροφή των παιδιών είναι υπόθεση όλων μας

Είναι λυπηρό.. Πέρασαμε πρώτοι σε παιδική παχυσαρκία στην Ευρώπη. Σύμφωνα με μεγάλη έρευνα του τμήματος Διαιτολογίας & Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, 4 στα 10 Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα!



Η εφαρμογή του προγράμματος του Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων με τίτλο «**Αξιολόγηση Σωματικής Διάπλασης, Διατροφικών Συνηθειών και Σωματικής Δραστηριότητας**», σε όλα τα Δημοτικά Σχολεία της χώρας με τη συνεργασία του Υπουργείου Υγείας, Διατροφής και Άσκησης έφερε τα άσχημα μαντάτα. Λίγο πολύ όλοι γνωρίζαμε οτι υπάρχει πρόβλημα αλλά όχι σε τέτοιο βαθμό.

Από πρόσφατη ανάλυση των στοιχείων από παρακολούθηση **867.000 μαθητών Δημοτικού** απο όλη την Ελλάδα τα **τελευταία 13 χρόνια** προκύπτουν τα ακόλουθα ανησυχητικά ευρήματα:

1. Το ποσοστό των **υπέρβαρων** παιδιών τα τελευταία 13 έτη αυξήθηκε περίπου 30% (19,5% το 1997 - 26% το 2009) σε αστικές και αγροτικές περιοχές.
2. Το ποσοστό των **παχύσαρκων** παιδιών αυξήθηκε περισσότερο από 50% σε όλη τη χώρα (7,7% το 1997 ? 11,8% το 2009). Το ποσοστό αυτό είναι ανάμεσα στα ψηλότερα στην Ευρώπη.
3. Σήμερα, περίπου 4 στα 10 Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
4. Η αερόβια αντοχή (φυσική κατάσταση) των μαθητών Δημοτικού την τελευταία δεκαετία μειώθηκε περισσότερο από 5%. Η μείωση αυτή αυξάνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 150% περίπου.

5. Μόνο το 45% των παιδιών παίζει εκτός σπιτιού, έστω και λίγο κάθε μέρα, ενώ το 90% αυτών βλέπει τηλεόραση συχνά ή κάθε μέρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

6. Μόνο το 72% των αγοριών και το 56% των κοριτσιών εκπληρούν τις διεθνείς συστάσεις για σωματική δραστηριότητα (60 λεπτά ημερησίως).

7. Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και ιδιαίτερα αυτών με μεγαλύτερο βάρος βαθμολογούνται με 5 (στη δεκαδαβάθμια κλίμακα).

Υπάρχουν όμως και θετικά στοιχεία!

8. Αντίθετα, περισσότερο από το 90% των μαθητών που συμμετέχουν στα Ολοήμερα Σχολεία εκπληρούν τις συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

9. Από το 2004 και μετά το ποσοστό παχυσαρκίας έχει σταματήσει να αυξάνεται!.

Από ότι φαίνεται οι προσπάθειες που γίνονται τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να αποδίδουν καρπούς. Χρειάζεται όμως ακόμα πιο συντονισμένη προσπάθεια. Τα ολοήμερα σχολεία είναι μία εξαιρετική λύση στο πρόβλημα μιας και εκεί γίνονται και μαθήματα Προαγωγής Υγείας.

Είναι επιτακτική ανάγκη να κάνουμε όλοι κάτι για αυτό. Δε μπορούμε να συνεχίσουμε να αφήνουμε τα παιδιά αβοήθητα. Το παν είναι να εκπαιδευτούν τα παιδιά για να επιλέγουν από μόνα τους υγιεινά τρόφιμα. Κάτι τέτοιο είναι εφικτό και είμαι βέβαιος ότι μπορεί να επιτευχθεί αν υπάρξει η σωστή προσέγγιση. Με τις εκατοντάδες Μουσικομαγειρικές παραστάσεις που έχουμε κάνει σε σχολία, κατασκηνώσεις και παιδικές εκδηλώσεις, έχουμε καταλάβει πως η εκπαιδευτική Ψυχαγωγία που προάγει την Υγεία, τη Σωστή Διατροφή και την Θετική Σκέψη είναι μονόδρομος στη λύση του προβλήματος.

Αυτά τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Είναι οι ηγέτες του αύριο που θα σηκώσουν το βάρος της ανοικοδόμησης αυτού του κατεστραμένου κόσμου. Το δικό μας χρέος είναι να τα μεγαλώσουμε με τα εφόδια που χρειάζονται. Μην μείνετε αμέτοχοι. Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας σε αυτή τη μάχη. Είτε είστε γονείς, είτε είστε εκπαιδευτικοί, είτε είστε φοιτητές που θέλετε να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Ελάτε σε ζωντανά ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ ή στα Εργαστήρια Μαγειρικής-Διατροφής που κάνουμε για παιδιά. Μόλις επίσης κυκλοφόρησε το βιβλίο-εργαλείο που βοηθάει τα παιδιά να μάθουν τις αρχές της έξυπνης διατροφής με ψυχαγωγικό τρόπο! [Δείτε το εδώ](#).

**Συνταγές Γεμάτες Γέυση για την 25η
Μαρτίου**

Πλησιάζει 25η Μαρτίου και αν ψάχνετε συνταγές για να μαγειρέψετε, σταμαήστε να ψάχνετε! Η καλή μου φίλη food blogger Βίκυ Κουμάντου έχει ετοιμάσει για εσάς ότι χρειάζεστε. Η φιλοσοφία της για το φαγητό; Απλά υλικά, σωστές τεχνικές, εξαιρετική γεύση.



Μπείτε στο tastefull.gr για να βρείτε όλα τα παρακάτω:

[Μπακαλιάρος τηγανητός με κουρκούτι - και πράσινη σκορδαλιά](#) - το κουρκούτι γίνεται με ρυζάλευρο, αλεύρι, μπύρα και σόδα, για να μην πικρίσει και αρωματίζεται με άνιθο ή μάραθο. Ροδοψήνεται, γίνεται τραγανό και παραμένει τραγανό και όταν κρυώσει. Δεν πανιάζει. Τα κομμάτια του μπακαλιάρου μπαίνουν στο κουρκούτι από την προηγούμενη νύχτα και σας περιμένουν στο ψυγείο, να γυρίσετε από την παρέλαση.

[Κροκέτες μπακαλιάρου με αρωματικά λαχανικά](#) - οι αγαπημένες κροκέτες των παιδιών. Θέλουν προετοιμασία από την προηγούμενη, για να ξεσαχνίσετε τον μπακαλιάρo, να τον γλυκάνετε με σωταρισμένα λαχανικά και να τον αφήσετε με τον χυλό του στο ψυγείο, να σας περιμένει κι αυτός να επιστρέψετε από τη βόλτα σας.

[Μαριναρισμένο φιλέτο παστού μπακαλιάρου - ποσέ sous vide!](#) - φαντάζομαι πως δεν έχετε δοκιμάσει να μαγειρέψετε μ'αυτήν την τεχνική των chefs. Είναι πολύ απλή, αρκεί να έχετε το μηχάνημα που ρουφά τον αέρα, όταν συσκευάζετε τρόφιμα για την κατάψυξη. Η νοστιμιά του πιάτου είναι απερίγραπτη! Το ψάρι αρωματίζεται από τη ματζουράνα, το θυμάρι και τη λουίζα και σερβίρεται με αγουρέλαιο, ξύσμα λεμονιού και μερικές σταγόνες χυμό λεμόνι.

[Ραβιόλια παντζαριού με σκορδαλιά και καρύδι](#) - τα δικά μου πατζάρια σκορδαλιά, σε τραπέζι φίλων τα σερβίρω έτσι. Λεπτές φετούλες τρυφερών παντζαριών, ελαφρά βρασμένες, ενωμένες ανα δύο με καρυδάτη σκορδαλιά. Ετοιμάζονται από την προηγούμενη, σερβίρονται με τριμμένο καρύδι πάνω τους, δίπλα στα ελαφρά βρασμένα φύλλα τους, περιχυμένα με λάδι και βαλσάμικο.

[Σκορδαλιά και άλλα ποιήματα - χλωρά κουκιά τηγανητά!](#) - η σκορδαλιά γίνεται πιο νόστιμη με προζυμένιο ψωμί ή κρητικό παξιμάδι. Βάλτε καρύδια ή αμύγδαλα ή κουκουνάρια για τη γλύκα. Στις προηγούμενες συνταγές θα έχετε δει να την έχω χρωματίσει πράσινη, προσθέτοντας μαϊντανό, ή ροζ, προσθέτοντας βρασμένο πατζάρι. Οι χρωματιστές παραλλαγές δημιουργούν ενδιαφέρον στο πιάτο. Μεγάλο γευστικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα τηγανητά χλωρά ανοιξιάτικα κουκιά! Είναι ήδη βρασμένα, αλευρώνονται και τηγανίζονται στο λεπτό.

[Αγκινάρες τουρσί - με όλους τους τρόπους συντήρησης](#) - οι αγκινάρες είναι εξαιρετικό έδεσμα και - έστω κι αν είναι ακριβές ακόμα, γιατί μόλις έχουν βγει στην αγορά - πάρτε μερικές και ετοιμάστε τις για μεζέ καλωσορίσματος. Αργότερα, τον Μάϊο, θα κάνετε τουρσί για τον επόμενο χειμώνα.

Σας άρεσε το μενού; Όλες οι συνταγές είναι δοκιμασμένες πολλαπλώς στην κουζίνα της Βίκυς.

Ετοιμάστε τα πάντα από την προηγούμενη, ακόμα και το στρώσιμο του τραπέζιού, ώστε να κάνετε μόνο το τηγάνισμα, μετά την παρέλαση.

Για γλυκάκι, έχω κάτι που θα σας φτιάξει τη γεύση, ελαφρύ και πολύ δροσερό! [Γρανίτα λεμόνι με βότκα – αφράτη σαν φρέσκο χιόνι!](#) Θα σας στείλει ήρεμους και χαλαρούς στη μεσημεριανή, γιορτινή σιέστα.

Είμαι σίγουρος ότι οι συνταγές της Βίκυς θα σας ενθουσιάσουν. Μπείτε στην κουζίνα και μαγειρεύετε!... Καλή επιτυχία!

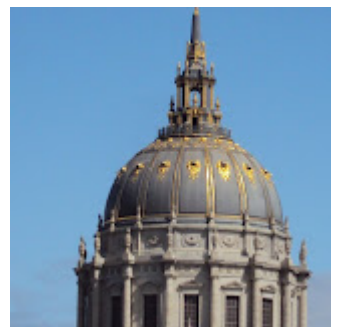
[From San Francisco with Love](#)

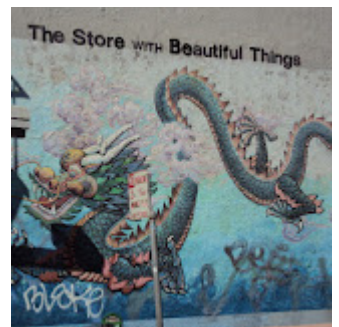
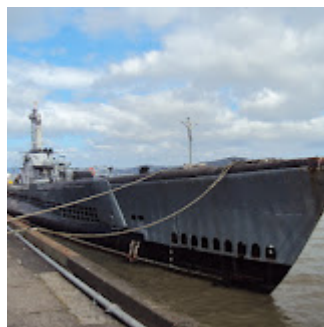
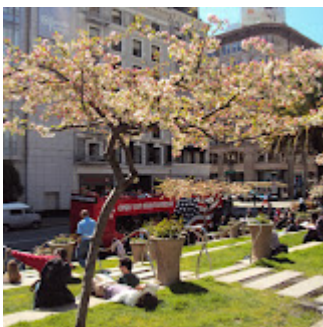
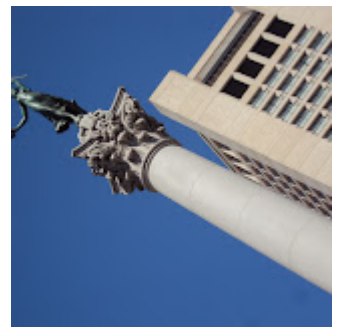
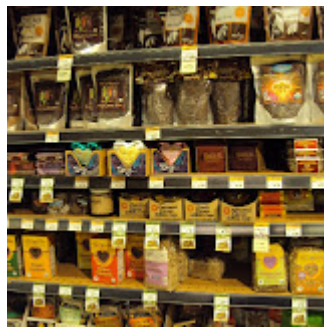
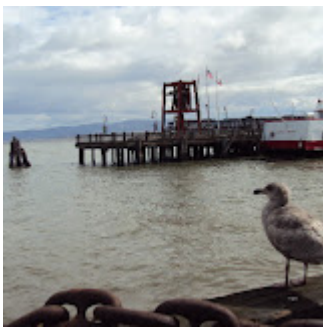
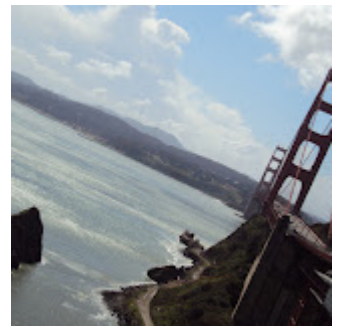
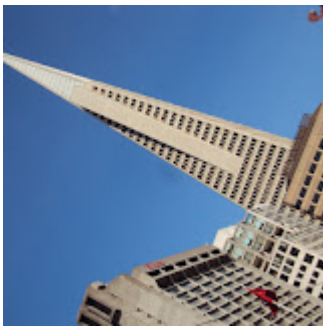
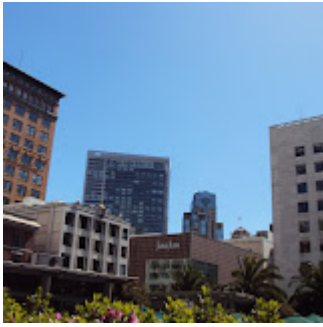
Καλή εβδομάδα! Εχθές Κυριακή τελείωσε το [Experts Academy](#). Αφησα τη Santa Clara και ήρθα για 2 μέρες Downtown San Francisco για να τριγυρίσω αυτήν την πανέμορφη πόλη. Μπορεί να είναι και η ομορφότερη πόλη της Αμερικής. Πρωσωπικά από όπου έχω πάει μέχρι στιγμής (NY, LA, San Diego, Boston, Orlando) είναι η πιο όμορφη.

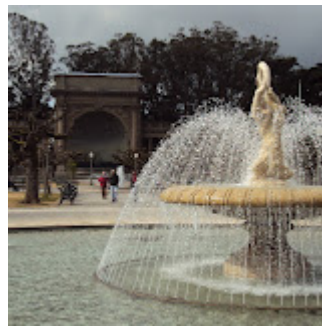
Τα τέλεια νέα είναι ο καιρός! Εγινε όπως το πα..! Τις μέρες του σεμιναρίου έβρεχε και από εχθές το απόγευμα έφτιαξε. Εχθές με το που έφτασα στο SF επισκέφθηκα τα Whole Foods για πήρα πολλά πράγματα για να φέρω στην Ελλάδα. Τα Whole Foods είναι υπερσούπερμάρκετ με βιολογικά προϊόντα υψηλής ποιότητας. Είναι ο παράδεισος των food lovers, ειδικά όσων ψάχνονται πολύ με τα superfoods και την υγιεινή διατροφή για ενέργεια και ευεξία.

Σήμερα που ήμουν όλη μέρα στους δρόμους, αν και έκανε λίγο κρύο, ο ήλιος ήταν υπέροχος! Πήρα το κόκκινο ανοιχτό τουριστικό λεοφωρείο και γύρισα όλα τα γνωστά αξιοθέατα. Έκανα και πολλές αποστάσεις με τα πόδια. Θεωρώ πως το περπάτημα και τα hop on/off buses είναι οι καλύτεροι τρόποι για να δει κανείς μία πόλη. Εσείς τι εμπειρίες έχετε από επισκέψεις σας σε πόλεις του εξωτερικού;

Αυτά για την ώρα! Δείτε το βιντεάκι, χαζέψτε τις φωτογραφίες και μην ξεχάσετε να αφήσετε κάποιο σχόλιο και να κάνετε Like! Φιλιά πολλά!







[Πατήστε εδώ για να δείτε όλες τις φωτογραφίες](#)

Κανείς δεν είναι υπεύθυνος για την

ευτυχία σου παρά μόνο εσύ.

Οι αλήθειες αργίζουν σαν αιρέσεις και
τελειώνουν σαν προκαταλήψεις. ~Aldous
Huxley

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Και ο Brian Tracy στο Experts Academy



Φανταστικό! Ο [Brian Tracy](#) ήταν σήμερα Surprise Guest στο [Experts Academy](#)! Επιτρέψτε μου να μοιραστώ αυτό τον ενθουσιασμό μου μαζί σας γιατί ειληκρινά είχα την ευκαιρία να δω από κοντά ένα απο τους ηρωές μου. Ένας άνθρωπος που μέσα από τα σεμινάρια, τα προγράμματά και τα βιβλία του έχει μεταμορφώσει τη ζωή εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Είναι πολύ γνωστός και στην Ελλάδα κυρίως στο επιχειρηματικό χώρο και στο χώρο των πωλήσεων.

Τα τελευταία 3 χρόνια ακούω κάποιο κομμάτι από ακουστικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα του [Brian Tracy](#) σε καθημερινή βάση και μπορώ να πω πως με έχει επηρεάσει θετικά όσο τίποτα άλλο. Σας προτείνω να τον γκουγκλάρετε και να διαβάσετε λίγα από αυτά που διδάσκει. Ακόμα καλύτερα

πηγαίνετε και πάρτε ένα από τα βιβλία του στα Ελληνικά. Θα σας αλλάξει τη ζωή! [Εδώ θα βρείτε δωρεάν CD του Brian Tracy.](#)

Ένα εξαιρετικό πράγμα που είπε και θέλω να σας μεταφέρω είναι η δύναμη μίας λέξης που όσο περισσότερο την χρησιμοποιείτε τόσο καλύτερη θα γίνεται η ζωή σας. Η λέξη είναι το "Πως". Όταν θέλετε να κάνετε κάτι να ρωτάτε "Πώς". Ποτέ μη λετε ποτέ. Πάντα να ρωτάτε πως. Γιατί πάντα υπάρχει τρόπος και όταν τον αναζητάς, τον βρίσκεις. Όσοι έχετε δει από κοντά τα Μουσικομαγειρέματα, θα θυμάστε οτι υπάρχει αυτή η φιλοσοφία στο σενάριο μας.

Για όσους δεν έχουν δει την παράσταση έχω να κάνω την εξής ερώτηση:

"Μπορώ να κόψω ένα μήλο σε 10 κομμάτια με μία κίνηση;"

Αφήστε σχόλιο από κάτω και μην γράψετε Ναι ή Όχι, αλλά απαντήστε στην ερώτηση "Πώς;". Ας πούμε οτι μπορώ... πώς μπορώ; Θέλω να ακούσω τις ιδέες σας. Τα μικρά παιδιά στις παραστάσεις είναι πολύ δημιουργικά στο να βρίσκουν τρόπους.. Εσείς;

Σας φιλώ. Να περνάτε τέλεια!

Ευτύχης

ΥΓ Είναι απίστευτο. Ζω ένα όνειρο! Wayne Dyer και Brian Tracy Live σε 2 μέρες!

Και μας έμεινε άλλη μία μέρα..

Α.. και σήμερα βρέχει..! Καλό αυτό.. σύμφωνα με το πρόγραμμα. Παράγγειλα ήλιο την πρώτη μέρα και τη Δευτέρα-Τρίτη που θα έχω free για να δω το San Francisco.

Τίποτε δεν μπορεί να αντισταθεί σε μια ιδέα που έχει ερθει η ωρα της. ~Βικτωρ Ουγκώ

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.
