

Διατροφική ευφυΐα και υπευθυνότητα



Η διατροφή επηρεάζει διάθεση και υγεία

Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάθεση και την υγεία μας. Ενσωματώνοντας στην καθημερινότητά μας έναν ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο διατροφής, νιώθουμε καλά, διατηρούμε το σωστό σωματικό βάρος και μειώνουμε τον κίνδυνο ασθενειών. Όσον αφορά το τι τρώμε, αρκεί να θυμόμαστε 3 λέξεις: Ποικιλία, ισορροπία και μέτρο. Σωστή διατροφή όμως δεν είναι μόνο το τι τρώμε αλλά και το πως τρώμε ότι τρώμε. Εδώ, το τρίπτυχο είναι: Ξεκούραστα, ήρεμα και λιτά. Υιοθετώντας αυτές τις απλές και γνωστές σε όλους ιδέες μπορούμε να εξασφαλίσουμε ευεξία, μακροβιότητα, καλή διάθεση και ελκυστική εμφάνιση απολαμβάνοντας στο έπακρο την χαρά του φαγητού.

Είμαστε υπεύθυνοι

Παρά τις προκλήσεις και τις αμέτρητες ανθυγιεινές επιλογές που περνάνε από μπροστά μας πρέπει να παραδεχτούμε πως εμείς είμαστε υπεύθυνοι για το τι βάζουμε στο στομάχι μας. Πάνω από όλα χρειάζεται να πάρουμε την απόφαση για υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής με ισορροπημένη διατροφή, καθημερινή σωματική άσκηση και ψυχική ηρεμία. Η δέσμευση αυτή απέναντι στον εαυτό μας ξεκινάει με την ενημέρωση.

Διαιτολόγοι του εαυτού μας

Χρειάζεται όλοι μας, έως ένα βαθμό να είμαστε διαιτολόγοι του εαυτού μας. Να καταλαβαίνουμε και να αξιολογούμε την επίδραση που έχει κάθε τι που τρώμε. Να «ακούμε» τα μηνύματα που στέλνει ο οργανισμός μας και να τα αξιοποιούμε για το καλό μας. Η αλήθεια είναι πως όλοι λίγο-πολύ γνωρίζουμε τι είναι υγιεινό και καλό για τον οργανισμό μας. Πρόκειται για κοινή λογική.

Δυστυχώς όμως κοινή λογική δε σημαίνει και κοινή πρακτική. Χρειάζεται επιμονή, πειθαρχία και κίνητρα. Αν αυτά υπάρχουν, υπάρχουν και οι επιλογές.

Έξυπνες πρακτικές λύσεις

Πάντα μπορούμε να έχουμε μαζί μας μερικά αμύγδαλα, μια μπανάνα ή ένα παξιμάδι για να κοπεί η λιγούρα? αυτή η λιγούρα που συνήθως μας οδηγεί σε ένα ανθυγιεινό σνακ ή μια κακοψημένη λιγδιασμένη τυρόπιτα γεμάτη trans λιπαρά. Σαλάτες take away, ισορροπημένα σάντουιτς με ψωμί ολικής, πολύσπορα κριτσίνια, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και φρέσκα φρούτα μπορείς σχεδόν παντού να βρεις. Πολλές ακόμα ιδέες για έξυπνα σνακ θα βρεις στο [βιβλίο Μουσικομαγειρέματα](#) που προάγει την έξυπνη Διατροφή με ψυχαγωγικό τρόπο.

Εμείς έχουμε τον έλεγχο

Όταν βρισκόμαστε στο σπίτι έχουμε τον πλήρη έλεγχο. Μπορούμε να επιλέξουμε τι θα φάμε, να ψωνίσουμε και να μαγειρέψουμε σύμφωνα με τις προτιμήσεις και τους διατροφικούς μας στόχους. Μπορούμε να διαμορφώσουμε το διαιτολόγιο όπως ακριβώς επιθυμούμε ακολουθώντας πιθανότατα τις οδηγίες κάποιου διαιτολόγου. Το σημαντικό είναι πως εμείς αποφασίζουμε για το τι θα φάμε, τις αναλογίες υλικών, τι ποιότητα των πρώτων υλών και την ποσότητα που θα σερβίρουμε. Μπορούμε να μαγειρέψουμε κάτι από το μηδέν ή και αν φάμε κάτι έτοιμο, μπορούμε να κάνουμε έξυπνες επιλογές και να ξέρουμε τι ακριβώς τρώμε, τα συστατικά που περιέχει και τη θρεπτική του αξία.

Είμαστε υπεύθυνοι και δικαιολογίες δεν υπάρχουν! Κυρίως όταν έχουμε στη διάθεσή μας λύσεις όπως οι συνταγές που περιέχει το [βιβλίο/CD Μουσικομαγειρέματα](#).

[Δες το εδώ.](#)