

# Έξυπνη Διατροφή στις πλατείες

Αυτό τον καιρό υπάρχει πολύς κόσμος που περνάει ατέλειωτες ώρες στις πλατείες. Συζητώντας με πολλούς αγανακτισμένους σε Σύνταγμα και Λευκό Πύργο, αντιλήφθηκα ότι το θέμα της διατροφής σε αυτές τις συνθήκες παίζει σημαντικότερο ρόλο στην ψυχολογία και την ενέργεια του κόσμου. Αν είσαι όλη μέρα έξω, κάνει ζέστη και υπάρχει είναι σημαντικό να έχεις πολύ ενέργεια και καλή διάθεση. Όσο καλύτερα νιώθεις τόσο καλύτερα λειτουργείς, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.



**Απόφυγε το junk food.** Οι καντίνες που μαζεύονται στις πλατείες αυτό τον καιρό δεν προσφέρουν και τις καλύτερες διατροφικές επιλογές. Τα διάφορα σάντουιτς με αγνώστου ταυτότητας κρέατα μπορεί όχι μόνο να σου ρίξουν την ενέργεια αλλά και να προκαλέσουν στομαχικές διαταραχές που θα σε βγάλουν νοκ άουτ.

**Πιες πολύ νερό.** Το σώμα μας είναι στο μεγαλύτερο ποσοστό του νερό. Κυρίως αυτή την εποχή που κάνει ζέστη, χρειαζόμαστε να πίνουμε πολύ νερό. Έχε πάντα μαζί σου ένα παγουράκι για να πίνεις από λίγο κάθε ώρα. Αν δεν πηγαίνεις τουαλέτα κάθε 1-2 ώρες σημαίνει ότι δεν πίνεις πολύ νερό. Ακόμα και αν πρέπει να περπατήσεις λίγο για να βρεις τουαλέτα, είναι προς όφελος σου αφού έτσι αναγκάζεσαι να κινηθείς και να κάνεις γυμναστική, κάτι που επίσης σε κάνει να νιώθεις ωραία.

**Ξεκίνα με ένα γερό πρωινό.** Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Επέλεξε έξυπνα τι θα φας το πρωί για να έχεις ενέργεια όλη μέρα. Μερικές έξυπνες επιλογές για να κάνεις συνδυασμούς είναι: Φυσικός χυμός ή φρούτο. Δημητριακά ή ψωμί ολικής. Ελαφρύ Γιαούρτι, βραστό αβγό, ταχίνι, ξηροί καρποί.

**Φάε σπιτικό φαγητό.** Σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχουν οργανωμένα συσσίτια με σπιτικό φαγητό. Υπάρχουν πολλοί εθελοντές που μαγειρεύουν στο σπίτι και φέρνουν το φαγητό στις πλατείες. Επωφελήσου από αυτό αλλά και σε αυτή την περίπτωση φάε έξυπνα. Μερικά σπιτικά φαγητά είναι πολύ βαριά και αν φας πολύ θες μετά να κοιμηθείς.

**Κουβάλα έξυπνα σνακ.** Μπορείς να φέρεις από το σπίτι ή να αγοράσεις από κάποιο κοντινό σούπερ μάρκετ υγιεινά σνακ που εκτός από νόστιμα, είναι και οικονομικά. Τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα κριτσίνια ολικής, οι χυμοί και τα δημητριακά είναι καλές επιλογές. Μπορείς επίσης να ετοιμάσεις από το σπίτι ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής.

Επίσης να θυμάσαι ότι εκτός από τη διατροφή, τα άλλα 2 θεμέλια της ενέργειας είναι η κίνηση και η ξεκούραση. Φρόντιζε να κοιμάσαι καλά για να έχεις καθαρό μυαλό και δύναμη κατά τη διάρκεια της μέρας. Εκτός αυτού χρειάζεται κάθε τόσο να κάνεις κάποια μορφή γυμναστικής, κυρίως για να ξεπιαστείς και να χαλαρώσεις. Σκοπός σου είναι να είσαι σε κορυφαία φυσική κατάσταση και το μυαλό σου να λειτουργεί στην εντέλεια. Αν όλοι μαζί το καταφέρουμε αυτό, το συλλογικό αποτέλεσμα των προσπαθειών μας θα αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Καλή δύναμη!

