

Πρωινό: Από τη θεωρία στην πράξη!

Σίγουρα έχουμε ακούσει χιλιάδες φορές να μας λένε για τη σημασία του πρωινού. Σίγουρα έχουμε ακούσει να το αποκαλούν το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Σίγουρα ξέρουμε καλά ότι το πρωινό είναι σημαντικό. Το θέμα όμως δεν είναι τι έχουμε ακούσει και τι ξέρουμε, αλλά τι κάνουμε. Άλλο η γνώση και άλλο η πράξη. Η γνώση από μόνη της δεν είναι δύναμη. Η εφαρμοσμένη γνώση είναι δύναμη.

Για να κάνουμε τι γνώση πράξη εκτός από το να ξέρουμε τι θέλουμε, πρέπει επίσης να έχουμε λόγους για να θέλουμε να το πετύχουμε αλλά και τρόπους για να το βάλουμε στην πράξη. Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε στην καθημερινότητα μας στοιχεία που μας θυμίζουν τα παραπάνω. Ας δούμε λοιπόν, λόγους για να τρώμε πρωινό, τρόπους για να το βάλουμε στην πράξη αλλά και μηνύματα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να υπενθυμίζουν τη σημασία του πρωινού.



5 λόγοι για να τρώς πρωινό:

- **Είναι μία συνήθεια που σε βοηθάει να χάσεις βάρος.** Έρευνες δείχνουν ότι όσοι τρώνε πρωινό, καταναλώνουν συνολικά λιγότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- **Έχεις ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.** Με ένα σωστό πρωινό γεμίζει μπαταρίες και μπορείς να αντέξεις αρκετές ώρες είτε χωρίς να φας, είτε καταναλώνοντας φρούτα για σνακ.
- **Κάνεις οικονομία.** Αν φας ένα σπιτικό πρωινό αποφεύγεις τα σνακ και τα σφολιατοειδή απ

?έξω που συνήθως δεν αξίζουν τα λεφτά τους.

- **Ξυπνάς με όρεξη για να φας πρωινό.** Αν επιλέξεις έξυπνα το πρωινό που τρως, εκτός από υγιεινό, θα είναι και νόστιμο. Κάτι που λαχταράς κάθε πρωί να φας. Θα έχεις λοιπόν έναν ακόμα σημαντικό λόγο να σηκωθείς από το κρεβάτι στην ώρα σου!

- **Μαθαίνεις να τρως ελαφρύ βραδινό.** Όταν συνωθήσεις να τρως καλό πρωινό, αποφεύγεις να τρως βραδινό αργά και το βράδυ τρως ελαφριά. Μαθαίνεις ουσιαστικά στο σώμα σου να κάνει υπομονή μέχρι το άλλο πρωί, και κοιμάσαι με άδειο στομάχι, κάτι που κάνει τον ύπνο πιο ελαφρύ και αποδοτικό.

Θετικά μηνύματα για τη σημασία του πρωινού.

Χρησιμοποίησε τα παρακάτω για να σου θυμίζουν κάθε πρωί να τρως πρωινό. Γράψτα σε χαρτάκια και κόλλησε τα σε πολλά σημεία του σπιτιού. Κόλλα τα στον καθρέφτη του μπάνιου, στην ντουλάπα και στην καφετιέρα (!). Βάλτα στο «καλωσόρισμα» του κινητού, πάνω-πάνω στην ατζέντα της ημέρας ή στο φόντο της επιφάνειας εργασίας στον υπολογιστή.

- Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας
- Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται!
- ΠΡΩΙΝΟ = ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΠΡΩΙΝΟ = ΔΥΝΑΜΗ, ΠΡΩΙΝΟ = ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
- «Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν πρίγκιπας και το βράδυ σαν ασκητής ή σαν φτωχός».
- Ένα έξυπνο πρωινό περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες και βιταμίνες που χρειαζόμαστε για να έχουμε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση.
- 3 συμβουλές Κατανάλωσης Δημητριακών πρωινού: 1) Να τα τρώμε με καλή πηγή πρωτεΐνης με λίγα κορεσμένα λιπαρά. Πχ ελαφρύ γάλα ή γιαούρτι, ωμούς ξηρούς καρπούς. 2) Να τα συνδυάζουμε με κάποιο φρούτο, φρέσκο ή αποξηραμένο. 3) Να μην προσθέτουμε έξτρα ζάχαρη.

ΦΡΟΥΤΟ + ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΟ + ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Φρέσκα φρούτα Αποξηραμένα φρούτα Φυσικός Χυμός Φυσική Μαρμελάδα	Δημητριακά Ολικής Πολύσπορο ψωμί Κουλούρι ολικής Βρώμη ή νιφάδες καλαμποκιού	Ελαφρύ γιαούρτι ή γάλα Ταχίνι ή φυτικοβούτυρο Ξηροί καρποί ή σπόρια Βραστό Αβγό ή ομελέτα
--	---	--



Από την θεωρία στην πράξη!

Πως θα βάλεις το πρωινό στη ζωή σου; Με τις παρακάτω ιδέες δε θα ξεχνάς ποτέ να φας πρωινό! Ακολουθούν μερικά παραδείγματα έξυπνου πρωινού

- Δημητριακά ολικής με ελαφρύ γάλα και αποξηραμένα φρούτα
- Φρουτοσαλάτα με κολοκυθόσπορους και ολόκληρο σιτάρι ή πλιγούρι
- Γιαούρτι με τριμμένο μήλο, καρύδια, μέλι και κανέλα.
- Φυσικός χυμός και πολύσπορο ψωμί με ταχίνι και μέλι.
- Κρητικό παξιμάδι με αβγό και ντομάτα (Η ντομάτα είναι φρούτο! ;-))
- Smoothie με γιαούρτι, μπανάνα και νιφάδες βρώμης
- Ένα μήλο, ένα κουλούρι ολικής και 5 αμύγδαλα
- [Σπιτικές μπάρες δημητριακών με ταχίνι και μέλι](#)
- Ολόκληρο σιτάρι με γιαούρτι, μέλι και κομμάτια φρούτων.
- Μίγμα βρώμης με κρέμα μπανάνας και κομματάκια σοκολάτας.

Θέλεις και άλλες ιδέες για πρωινό; Θα βρεις αρκετές στην κατηγορία [σνακ των συνταγών του νέου Μουσικομαγειρικού βιβλίου. Δες το εδώ.](#)