©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

Contents

Εισαγωγή 2
1. Διατροφή 3
2. Νερό 5
3. Ύπνος 5
4. Άσκηση 6
5. Υποστήριξη και Καθοδήγηση 7

Εισαγωγή

Ιδανικό βάρος, επίπεδη κοιλιά, σφικτό και fit σώμα, ενέργεια, αντοχή, και *οικογένεια…*

Μοιάζουν δύσκολα συνδυαστικά χαρακτηριστικά για να τα αποκτήσει και να διατηρήσει ο μέσος άνθρωπος.

Ο μέσος άντρας, αν και έχει έναν μεγαλύτερο και ταχύτερο μεταβολισμό από μια γυναίκα λόγω του περισσότερου μυϊκού ιστού και διαφορετικών ορμονών, συνήθως βάζει τη φροντίδα του εαυτού του μετά το γάμο σε δεύτερη μοίρα κι αφιερώνεται στη δουλειά και στην οικογένειά του, με μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του.

Η μέση γυναίκα, είναι συνήθως πιο συνειδητοποιημένη και προσπαθεί να κρατάει τον εαυτό της σε φόρμα καθώς μεγαλώνει. Προσπαθεί να κρατάει την άσκηση και την υγιεινή διατροφή στη ζωή της, ανάλογα με τις γνώσεις και τις δυνατότητές της. Αλλά λόγω του διαφορετικού μεταβολισμού κι ορμονών της και του ίδιου μεγέθους μερίδων στα εστιατόρια :-), γίνεται πολύ πιο δύσκολο το έργο της…

Μετά από μια εγκυμοσύνη τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο για τη μέση γυναίκα… Περισσότερο σωματικό βάρος, ελάχιστος ελεύθερος χρόνος κι ύπνος, πολύ απαιτητικό ημερήσιο πρόγραμμα, δουλειά, παιδί(α), σύζυγος, κι ο εαυτός της στην μέση…

Έτσι τι μπορεί να κάνει μια νέα μαμά για να φροντίσει τον εαυτό της υπό αυτές τις απαιτητικές συνθήκες;

Πως μπορεί να χάσει το περιττό της βάρος μαζί με τα κιλά της εγκυμοσύνης αλλά και να παραμείνει υγιής και fit με έναν βολικό κι αποτελεσματικό τρόπο, που δεν της παίρνει πολύ χρόνο;

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

Παρακάτω παραθέτω τις 5 κύριες συμβουλές μου για αυτό το θέμα, με έναν περιληπτικό τρόπο, ώστε να πάρεις γρήγορα τις βάσεις.

1. Διατροφή

Ίσως το πιο «καυτό» θέμα από τα 5. **Λένε ότι η μέση γυναίκα κάνει δίαιτα όλη της τη ζωή.** Τραγικό δεν ακούγεται; Δυστυχώς για πολλές γυναίκες - αν όχι για όλες, είναι αλήθεια. Γιατί αυτό μπορεί να συμβαίνει;

Η γυναίκα δεν έχει τόσο πιο αργό όσο πιο *μικρό μεταβολισμό* από τον άντρα και συνεπώς πιο μικρές ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις. Το μικρότερο βάρος, οι λιγότεροι μύες, οι διαφορετικές ορμόνες, όλα παίζουν ρόλο σε αυτό. Επιπλέον, από μια τυρόπιτα κι ένα σάντουιτς μέχρι ένα γεύμα της ώρας, όλες οι μερίδες φαγητού έξω είναι οι ίδιες για μια γυναίκα και έναν άντρα, πράγμα που είναι λάθος. Αυτό επηρεάζει και τον τρόπο που μαγειρεύουμε σπίτι, προσπαθώντας να γεμίσουμε το ίδιο μέγεθος πιάτου με ίσης σχεδόν ποσότητας φαγητό για όλα τα μέλη της οικογένειας, άσχετα με το φύλο και το βάρος τους. Αν προσθέσουμε και το ότι μια γυναίκα είναι πολύ πιο πιθανό να έχει προβλήματα με τον θυρεοειδή της αδένα σε σχέση με έναν άντρα, τότε πολύ εύκολα μπορούμε να καταλάβουμε **γιατί η μέση γυναίκα κάνει δίαιτα όλη της τη ζωή.**

Τα παραπάνω σημαίνουν ότι **μια γυναίκα δε μπορεί να τρώει όσο τρώει ένας άντρας αν θέλει να διατηρήσει ή ακόμα περισσότερο, να χάσει βάρος.** Κι είναι εύκολο να το ξεχάσει κανείς αυτό όταν πεινάει και βρίσκεται σε ένα εστιατόριο που οι μερίδες είναι ίδιες για όλους ή σε ένα σπίτι που μαγειρεύει για όλους το ίδιο.

Υπολόγισε το ιδανικό σου βάρος για υγεία και φυσική κατάσταση:

https://www.iatronet.gr/members/idealweight/

Ναι, μια γυναίκα οφείλει για τους παραπάνω λόγους να έχει τη γυμναστική στη ζωή της και να ξέρει πολύ καλά να χειρίζεται τη διατροφή της, συνήθειες που μόνο να την ωφελήσουν μπορούν και ελπίζουμε να παρασύρει και τον άντρα της σε αυτές και για το δικό του καλό και της οικογένειας.

Εδώ θα μάθεις τα βασικά που πρέπει να ξέρεις για τη διατροφή σου, όχι μόνο για το στάδιο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, αλλά για όλη τη ζωή σου:

- **Μικρά και συχνά γεύματα.** 4-6 γεύματα τη μέρα κάνουν μεγάλη διαφορά στο μεταβολισμό σε σχέση με τα 1-3 που κάνουν οι περισσότεροι, ακόμα κι αν οι

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

θερμίδες συνολικά είναι οι ίδιες. Μην ακούς τη νέα μόδα για τη «διαλλειματική δίαιτα» που συνιστά να μην τρως τίποτα για τα 2/3 της μέρας, ή για 2 μέρες την εβδομάδα κλπ. για να χάσεις βάρος. Οι μόδες στη δίαιτα έρχονται και παρέρχονται, ο άνθρωπος πάντα ψάχνει να βρει την εύκολη λύση, αλλά η βιολογία δεν αλλάζει. Η αλήθεια είναι πως όσο είμαστε ξύπνιοι, πρέπει όσο γίνεται να τρώμε ανά 2-4 ώρες ένα μικρό σχετικά κι ισορροπημένο σε θρεπτικά στοιχεία γεύμα, γιατί αυτός απλά είναι ο χρονικός κύκλος του σακχάρου του αίματος για να παραμένει σταθερό. Πρέπει να φας πριν πεινάσεις, γιατί τότε το πιο πιθανό είναι να φας κάτι που δε πρέπει. Αποφεύγοντας τις χαμηλές «βουτιές» και ψηλές «κορυφές» του σακχάρου του αίματος με τα λίγα και μεγάλα γεύματα, βοηθάει να μένουν οι λιγούρες για ζάχαρη και junk food μακριά, ο μεταβολισμός μας ενεργός και η διάθεσή κι η ενέργειά μας καλή όλη τη μέρα.

- **Περισσότερα λαχανικά, σαλάτες, όσπρια και καλή πρωτεΐνη όπως στήθος κοτόπουλο, λιπαρό φρέσκο ψάρι κι αυγά.** Αυτές οι τροφές, λόγω της χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, κρατάνε το σάκχαρο του αίματος χαμηλά, που σημαίνει *κορεσμός, ενέργεια και καύση λίπους.* Επίσης είναι γεμάτες ωφέλιμα θρεπτικά στοιχεία όπως πρωτεΐνες (πουλερικά και ψάρι), βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία (λαχανικά), καλά λιπαρά (λιπαρό ψάρι όπως σολομός και σκουμπρί).
- **Γαλακτοκομικά και τυρί χαμηλών λιπαρών είναι οκ** αν δεν σε ενοχλεί η λακτόζη σε μικρές ποσότητες, αλλιώς να προτιμάς γάλα και γιαούρτι χωρίς λακτόζη ή φυτικά σκευάσματα χωρίς ζάχαρη.
- **Λιγότερους υδατάνθρακες όπως *ψωμί, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, χυμούς και φρούτα.*** Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, ανυψώνουν το σάκχαρο του αίματος πολύ, που σημαίνει *πείνα, χαμηλή ενέργεια κι αποθήκευση λίπους,* παρόλο που έχεις φάει. Τα ολικής άλεσης προϊόντα είναι απλά λιγότερο κακά κι είναι ΟΚ όπως και τα φρούτα, αλλά σε μικρές ποσότητες και μόνο αφού έχουμε *ήδη* το ιδανικό μας βάρος.
- **Παντελή αποχή από junk food όπως *hamburgers, τηγανητές τροφές, προϊόντα φούρνου, αναψυκτικά, παγωτά και γλυκά.*** Δεν ωφελούν σε τίποτα κι είναι βάρος στην υγεία, στο ανοσοποιητικό και στο μεταβολισμό μας. Αν όχι καθόλου, τότε κατανάλωση όχι πάνω από μια μέρα την εβδομάδα.

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

2. Νερό

Η επαρκής κατανάλωση νερού (το ελάχιστο 6 ποτήρια ημερησίως για μια γυναίκα κι 8 για έναν άντρα, **ιδανικά 8-12 ποτήρια νερό τη μέρα**) είναι απαραίτητη για όλες τις σωματικές λειτουργίες, αφού είναι γνωστό ότι είμαστε περίπου 70% νερό. Το αρκετό νερό είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του εντέρου και των νεφρών. Το νερό δεν αντικαθίσταται με κανένα άλλο ρόφημα. Και εάν θες να χάσεις λίπος, ακόμα περισσότερο νερό απαιτείται για να το μεταβολίσει, για να το «κάψει».

Επίσης θυμήσου ότι για κάθε φλιτζάνι τσαγιού, καφέ, αναψυκτικών ή οινοπνεύματος χρειάζεσαι ένα *επιπλέον* ποτήρι νερό, δεδομένου ότι αυτά προκαλούν αφυδάτωση, λόγω της καφεΐνης και του αλκοόλ. ΠΑΝΤΑ να πίνεις 1-2 ποτήρια νερό, 10 λεπτά περίπου πριν από κάθε γεύμα ή σνακ.

Πίνοντας νερό ΠΡΙΝ το γεύμα, ικανοποιείσαι με λιγότερο φαγητό, και δε διαταράσσεις την πέψη σου. Για να κάνεις το νερό ένα γευστικό και δροσιστικό ρόφημα, μπορείς να προσθέσεις μια φέτα λεμόνι ή πορτοκάλι ή αγγούρι ή λίγο μέντα, μαζί με παγάκια.

3. Ύπνος

Δε μπορείς να χάσεις βάρος και λίπος εύκολα, αν δεν κοιμάσαι αρκετά κάθε βράδυ. Για τους περισσότερους ενήλικες, **αυτό σημαίνει 7-9 ώρες,** κι είναι κάτι που πολλές φορές αμελούν. Τα παιδιά κι οι έφηβοι χρειάζονται περισσότερο ύπνο κι οι ηλικιωμένοι λιγότερο.

Σε περίπτωση που δεν κοιμάσαι αρκετά για σένα, ο μεταβολισμός σου δε θα δουλεύει καλά, θα είναι πολύ πιο εύκολο να καις μυϊκό ιστό, και θα έχεις διαταραγμένο το σάκχαρο του αίματος σου, με υψηλή επιθυμία για γλυκά κατά τη διάρκεια της μέρας.

Ο επαρκής ύπνος μπορεί να είναι δύσκολος στα άτομα με κυλιόμενο ωράριο και στις νέες μαμάδες, αλλά είναι ανάγκη. Σε περίπτωση που δεν κοιμάσαι αρκετά το βράδυ, μπορείς να κοιμάσαι και το μεσημέρι λίγο, αλλά όχι πάνω από 45 λεπτά, καθότι μπορεί να σου χαλάσει τον βραδινό ύπνο και να σε κουράζει αντί να σε ξεκουράζει. Σε καμία όμως περίπτωση ο μεσημεριανός ύπνος δεν αναπληρώνει το βραδινό ύπνο.

Θα πρέπει όσο γίνεται να τηρείς ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, με περίπου την ίδια ώρα ύπνου και αφύπνισης κάθε μέρα, πράγμα που βοηθάει τη ποιότητα του ύπνου, την διάθεση και την ενέργεια σου.

Κάνε το σχετικό τεστ ύπνου-παχυσαρκίας εδώ:
http://www.iatronet.gr/members/dietsleep/

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

4. Άσκηση

Η τακτική άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την απώλεια βάρους. **Μια γυναίκα συνήθως μπορεί να ξεκινήσει με ασφάλεια άσκηση περίπου 2 μήνες αφού γεννήσει, εφόσον της δώσει άδεια ο γιατρός της.**

Για να ξεκινήσεις, μπορείς να κάνεις **μέτριας έντασης απλή και συνεχόμενη άσκηση** *(όπως γρήγορο περπάτημα έξω, κολύμπι σε πισίνα ή θάλασσα, ποδήλατο μέσα ή έξω),* **διάρκειας 20-30 λεπτά, πρωί και βράδυ (καλύτερη επιλογή) ή 1 φορά από 40-60 λεπτά, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας (τουλάχιστον 5 μέρες στις 7).** Αυτή είναι η πιο απλή, φτηνή και ασφαλής άσκηση που μπορεί να κάνει συχνά και με ασφάλεια (για καρδιά κι αρθρώσεις) ένα υπέρβαρο ή παχύσαρκο άτομο ή όποιος ξεκινά ένα πρόγραμμα άσκησης.

Τώρα, **το περπάτημα δε θεωρείται γυμναστική** ούτε έχει τα οφέλη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος άσκησης, **αλλά θεωρείται μια βασική σωματική δραστηριότητα** που είναι απαραίτητη στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής και βελτιώνει τα αποτελέσματα της οποιαδήποτε έξτρα γυμναστικής. Με γοργό ρυθμό, το περπάτημα μπορεί να γίνει ήπια αερόβια άσκηση, κι έτσι να έχει λίγο περισσότερη κατανάλωση θερμίδων και καλύτερες καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές.

Εκτός από το να μετράς το *χρόνο* που περπατάς συνεχόμενα, **σήμερα υπάρχουν πολλά ενδιαφέροντα *mobile apps (Pedometer, Step Counter)* και ειδικά ρολόγια *fitness trackers (Xiaomi, Huawei, Fitbit, κλπ.)* που μετράνε τα *συνολικά βήματα* της μέρας που κάνεις, όποτε είσαι όρθιος και δεν κάθεσαι. Ένα άτομο που θέλει να χάσει βάρος και να θεωρείται *δραστήριο,* πρέπει να κάνει τουλάχιστον 10,000 βήματα κάθε μέρα** (συμπεριλαμβανομένης της οποιαδήποτε γυμναστικής - εκτός κολύμβησης), εκ των οποίων τα μισά τουλάχιστον (ή μισή ώρα κάθε μέρα), να είναι σε συνεχόμενο γρήγορο ρυθμό όπως είπαμε παραπάνω. Κάτω από 5000 βήματα τη μέρα, θεωρείται ότι κάνεις *καθιστική ζωή,* ενώ πάνω από 8000 βήματα τη μέρα, θεωρείσαι *σχετικά δραστήριος.*

Το τρέξιμο ή jogging δε συνιστάται γιατί επιβαρύνει πολύ τις αρθρώσεις, ειδικά όταν γίνεται συχνά και από υπέρβαρα άτομα.

Αν είσαι μέλος σε γυμναστήριο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα αερόβια όργανα και να κάνεις περπάτημα σε *διάδρομο με κλίση, ελλειπτικό ή ποδήλατο,* στον ίδιο χρόνο και συχνότητα που προτείνω παραπάνω. Αν κάνεις ασκήσεις ενδυνάμωσης με βάρη, 1-2 φορές την εβδομάδα αρκούν, δουλεύοντας όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος με λίγες ασκήσεις και σετ. Μπορείς επίσης να συμμετέχεις σε ομαδικά προγράμματα γυμναστικής όπως *πόδια-κοιλιά, Zumba, Total Body, Tae Bo, Yoga, Pilates κλπ.* Δε

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

χρειάζεται να κάνεις και περπάτημα έξω, τη μέρα που κάνεις προπόνηση στο γυμναστήριο πάνω από μια ώρα, εκτός κι αν κάνεις καθιστική ζωή γενικότερα.

Όμως πολλές νέες μαμάδες δεν έχουν τόσο διαθέσιμο χρόνο για άσκηση και δε μπορούν να λείπουν από το σπίτι τόση ώρα κάθε μέρα.

Έτσι αν δεν είσαι μέλος σε γυμναστήριο, και θες να γλυτώσεις χρόνο, δε συνιστώ κανένα σπιτικό όργανο γυμναστικής (ποδήλατο, διάδρομο, κλπ.) παρά μόνο αν βρέχει και δε μπορείς να βγεις έξω για περπάτημα. Αν είσαι το πολύ έως ΔΜΣ 34, και θες να κάνεις επιπλέον άσκηση στο σπίτι, μπορείς να αντικαταστήσεις το ένα από τα 2 μισάωρα γρ. περπατήματος, 2-3 μέρες την εβδομάδα μόνο, με ένα από τα 2 εξαιρετικά βίντεο μου γυμναστικής για το σπίτι, για 20 περίπου λεπτά κάθε φορά:

1. http://www.parisandreou.net/gymnastikh-sto-spiti/
2. http://www.parisandreou.net/gymnastiki-gia-to-spiti/

Μην ξεχνάς να κάνεις προθέρμανση πριν τη γυμναστική (η ίδια άσκηση, αλλά σε πιο χαλαρό ρυθμό για 5 λεπτά) και διατάσεις για όλο το σώμα μετά.

Η καλύτερη ώρα για την άσκηση είναι αμέσως πριν από ένα γεύμα.

5. Υποστήριξη και Καθοδήγηση

Λοιπόν, τα «μυστικά» της απώλειας βάρους, υγείας και φυσικής κατάστασης *αποκαλύφθηκαν.* Δεν υπάρχουν περίεργα *χάπια* να πάρεις, *μηχανήματα* να αγοράσεις ή *αναπνευστικές τεχνικές* για να μάθεις…

Μέχρι τώρα πρέπει να έχεις πειστεί ότι η σωστή άσκηση και διατροφή μαζί με επαρκή λήψη νερού και ύπνου, πρόκειται να αξίζουν το χρόνο σου.

Όποτε προσπαθούμε να βελτιώσουμε μια πτυχή του εαυτού μας, είτε είναι σωματική, νοητική, ή κοινωνική αυτό λέγεται *προσπάθεια αυτοβελτίωσης* κι είναι για μένα ίσως το πιο αξιόλογο και πολύτιμο ταξίδι που πρέπει να κάνει κανείς όλη του τη ζωή.

Όμως το ταξίδι της αυτοβελτίωσης είναι πολύ δύσκολο να το κάνεις *μόνη σου.* Με την πρώτη δυσκολία, είναι πολύ εύκολο να τα παρατήσεις και πιστεύω αυτό να το ξέρεις ήδη.

Σε οποιαδήποτε μας προσπάθεια αυτοβελτίωσης**, χρειαζόμαστε την κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση,** προκειμένου να έχουμε τις καλύτερες πιθανότητες να πετύχουμε τους στόχους μας.

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

Όσον αφορά το ταξίδι βελτίωσης της υγείας, του σώματος και της φυσικής κατάστασης, πολλοί βρίσκουν αυτή την υποστήριξη *σε έναν φίλο/η, μια παρέα, έναν σύλλογο ή μια ομάδα.* **Το καλύτερο όμως είναι να έχεις και την καθοδήγηση ενός Ειδικού** προκειμένου να ξέρεις ότι βαδίζεις στο σωστό δρόμο. Βλέπεις οι επιλογές όσον αφορά την άσκηση και τη διατροφή σήμερα είναι τόσες, που είναι εύκολο να χάσεις το *χρόνο* σου στην καλύτερη περίπτωση, και στη χειρότερη να κάνεις *κακό* στο σώμα και στην υγεία σου.

Η καλύτερη λύση που έχω να σου προτείνω βάσει της εμπειρίας μου όλα αυτά τα χρόνια στη βελτίωση της υγείας, του σώματος και της φυσικής κατάστασης **είναι να συμμετέχεις στο επόμενο *Online Πρόγραμμα Μεταμόρφωσης 12 εβδομάδων FITin30' ή UNCOVER.*** Αυτά τα δύο προγράμματα είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει πάνω στο θέμα και τρέχουν 4 φορές το χρόνο με συμμετοχές από Έλληνες σε όλο τον κόσμο. Το FITin30' συμπεριλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο πρότυπο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής για το σπίτι για άτομα με ΔΜΣ έως και 34, ενώ το UNCOVER περιλαμβάνει μόνο διατροφή για άτομα με ΔΜΣ από 25 κι άνω. Και τα δύο προγράμματα περιλαμβάνουν συμμετοχή σε κλειστό γκρουπ στο Facebook, έτσι δίνεται η δυνατότητα σε κάθε μέλος να λάβει υποστήριξη από την ομάδα και να κάνει όμορφες νέες γνωριμίες με θετικά άτομα!

Υπολόγισε το ΔΜΣ σου:

https://www.iatronet.gr/members/bmi/

Όλες τις λεπτομέρειες για το επόμενο FITin30' ή UNCOVER θα τις λάβεις εγκαίρως μέσω email, για αυτό θα πρέπει να έχεις συχνά το νου σου στο email σου (σε όλους τους φακέλους) για ενημερώσεις από εμένα.

Μέχρι τότε, θα σου στέλνω τα καλύτερά μου νέα δωρεάν, όσον αφορά τη βελτίωση της υγείας, του σώματος και της φυσικής σου κατάστασης!

Μπράβο για το ενδιαφέρον σου για καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση!

Πιστεύω ότι ο κόσμος μας θα ηταν καλύτερος αν είχαμε περισσότερα άτομα με θετικά για την υγεία και ζωή ενδιαφέροντα!

Τα λέμε σύντομα,

Πάρης Ανδρέου, CPT, CNC

Health and Fitness Coach

http://www.parisandreou.net/

©2019 Πάρης Ανδρέου – Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα