

Μικρά βήματα για ένα καλύτερο αύριο

Διγγελίδης Νικόλαος
Επίκουρος Καθηγητής
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

Τι γνώμη έχετε για τον υγιεινό τρόπο ζωής;

Την αλήθεια και μόνο την αλήθεια!

Τι λένε οι απλοί άνθρωποι για τον υγιεινό τρόπο ζωής...

- «Η υγιεινή ζωή είναι βαρετή»
- «Τα υγιεινά φαγητά είναι άνοστα»
- «Η υγιεινή ζωή είναι δύσκολο να την πετύχεις»
- «Είναι σκληρό να προσπαθείς να φας κάτι υγιεινό και να μη μπορείς»
- «Κανόνες, κανόνες, κανόνες... κι οι κανόνες αλλάζουν κάθε βδομάδα»
- «Σιχαίνομαι τους κανόνες στη ζωή μου...»
- «Κάθε βδομάδα βγαίνει ένας στην τηλεόραση και σου λέει κάνε αυτό ή κάνε εκείνο ή μην τρως αυτό ή φάε εκείνο...»

Δεν έχετε βαρεθεί ν' ακούτε...

- Κανόνες για το τι να τρώμε
- Κανόνες για το τι να μην τρώμε
- Πόσα λιπαρά...
- Πόσο καφέ...
- Πόσο γάλα...
- Πόσα φρούτα...
- Πόσο νερό...
- ...
- Κανόνες για το τι να κάνουμε
- Κανόνες για το τι να μην κάνουμε
- Πόση άσκηση την εβδομάδα...
- Τι ασκήσεις κάθε μέρα...
- Μη καπνίζετε!
- Μην πίνετε!
- Μην παίρνετε ναρκωτικά!
- Μη βλέπετε πολύ τηλεόραση...
- ...

**Δεν έχετε πει... Φτάνει πια!
Μπερδεύτηκα! Συγχύστηκα! Δεν
μπορώ να τα καταφέρω με τόσους
κανόνες για την υγιεινή ζωή!**

Ωστόσο, οι προηγούμενες συστάσεις είναι σωστές. Άρα τι μπορεί να γίνει;

Δεν θάπρεπε...

- Να είναι εύκολο να τα καταφέρουμε;
- Να είναι διασκεδαστικά;
- Να μη πιέζουμε τον εαυτό μας να κάνει πράγματα που δεν μπορεί;

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να κάνουμε υγιεινότερες επιλογές οι οποίες να ταιριάζουν με τον τρόπο ζωής μας
- Να ζούμε πιο υγιεινά, πιο φυσικά, πιο...

Είναι πολύ δύσκολο να κάνουμε υγιεινή ζωή;

Στόχος 1: Να είμαστε ρεαλιστικοί

- Δεν έχω χρόνο!
- Έχω τρία παιδιά!
- Έχω διαβάσματα, τρεξίματα, μαθήματα, γήπεδα και πάει λέγοντας...

Ποια είναι η λύση;

- Κάντε μικρές αλλαγές σε ότι τρώτε και στο πόσο κινείστε

Τι σημαίνει αυτό για την καθημερινή μας ζωή;

- Χρησιμοποιείτε τα σκαλιά αντί του ανελκυστήρα
- Παρκάρετε κάπου άνετα κι όχι απαραίτητα μπροστά στην πόρτα του σουπερμάρκετ!
- Περπατήστε ζωηρά, όποτε έχετε την ευκαιρία!
- Παίξτε με τα παιδιά σας!
- Περπατήστε όση ώρα περιμένετε το γιό σας να τελειώσει από το φροντιστήριο!
- Στο διάλειμμα της δουλειάς, πάρτε τον καφέ σας σε πλαστικό και πείτε τον κάνοντας μια βόλτα στο πάρκο!

Τι σημαίνει αυτό για τη διατροφή μας;

- Προτιμήστε καφέ με γάλα, αντί για σκέτο
- Όταν τηγανίζετε, αφήστε τα τηγανητά να στραγγίξουν τα λιπαρά τους σε ένα χαρτί κουζίνας πριν τα βάλετε στο πιάτο σας!

Τι σημαίνει αυτό για τις ανθυγιεινές μας συνήθειες;

- Σε ποιες περιπτώσεις θα μπορούσα να μείνω άκαπνος;
- Σε ποιες περιπτώσεις δε θα ήταν καλό να καπνίζω;

Τα μικρά βήματα αποδίδουν καλύτερα από τα μεγάλα!

Δοκιμάστε μικρές αλλαγές στη ζωή σας!

Σε 30'' γράψτε όσες περισσότερες μικρές αλλαγές μπορείτε να κάνετε...



Το να τρως υγιεινά είναι βαρετό;

Στόχος 2: Δοκιμάστε νέες συνταγές!

- Βαρέθηκα να τρώω τα ίδια και τα ίδια!
- Πρωί, μεσημέρι, βράδυ... Πόσα λαχανικά μπορεί να φάει κανείς σε μια μέρα;
- Αγελάδες θα γίνουμε;
- Πού στο καλό είναι οι υγιεινές τροφές; Ότι τρώω, μόνο κακό μαθαίνω ότι μου κάνει!
- Κάθε μέρα το πρωινό είναι πρόβλημα – τα ίδια και τα ίδια και στο τέλος κόβουμε τελείως το πρωινό

Ποια είναι η λύση;

- Δοκιμάστε νέες συνταγές!
- Δοκιμάστε νέα προϊόντα!
- Δοκιμάστε νέες κουζίνες!
- Ταξιδέψτε με τις γεύσεις του κόσμου!
- Δοκιμάστε καινούρια λαχανικά
- Δοκιμάστε άγνωστα φρούτα
- Αυτοσχεδιάστε!

Για παράδειγμα...

- Πόσους τρόπους ξέρετε για να μαγειρέψετε μια πιπεριά;
- Πόσα είδη ζυμαρικών έχετε δοκιμάσει;

Θα μείνουν όλοι άφωνοι με την ευρηματικότητά σας!

- Φτιάξτε μιλκ-σέικ με τις μπανάνες που έχουν παραωριμάσει (προσθέστε βανίλια και μοσχοκάρυδο για γεύση αν θέλετε)
- Χρησιμοποιήστε το φαγητό που έχει περισσέψει προκειμένου να δοκιμάσετε καινούριες συνταγές! (π.χ. ρύζι με φασόλια, μπριζολοσαλάτα...)
- Ανακατέψτε διάφορα λαχανικά με άλλες τροφές (π.χ. φρούτα, κρουτόν, τυρί, κρέας κλπ)

Σε 30'' γράψτε όσες ευρηματικές ιδέες έχετε για μια πιο υγιεινή διατροφή...



Ποια φαγητά σας κάνουν να νιώθετε ενochές επειδή σας αρέσουν;

Στόχος 3: Να είστε ευέλικτοι

- Τηγανητές πατάτες
- Πατατάκια
- Ξηροί καρποί
- Σοκολάτες
- Τυριά
- Σουβλάκια, κεμπάπ, κοντοσούβλια...
- Λαχταριστές σάλτσες (άσπρες, κόκκινες, κίτρινες μμμμμμμμμμμμμ...)

Ποια είναι η λύση;

- Ισορροπήστε το τι τρώτε και πόσο κινείστε κοιτάζοντας όχι μόνο «κοντά» αλλά και «μακριά»
- Δε χάλασε ο κόσμος αν μια μέρα φάγατε έξω (ή παραφάγατε) ή περάσατε μια μέρα στον καναπέ μπροστά στην τηλεόραση!

Κάντε τις παρασπονδίες σας, αλλά με μέτρο!

- Σε μια μέρα γενεθλίων
- Ένα βράδυ που είστε χαρούμενοι
- Μετά από μια επιτυχία των παιδιών σας
- Αποφύγετε να κάνετε τις παρασπονδίες ρουτίνα (π.χ. κάθε Κυριακή έξω για φαγητό κι από Δευτέρα δίαιτα!)
- Σε κάθε περίπτωση, εσείς ορίζετε τις περιστάσεις!

- Μην αποφεύγετε γεύματα (όποιο κι αν είναι αυτό)
- Προβλέψτε τι θα φάτε
- Δοκιμάστε να φάτε το βράδυ, ότι θα τρώγατε άλλες φορές σαν πρωινό!

Σε 30'' γράψτε όσες περισσότερες ιδέες για να ισορροπήσετε αυτό που τρώτε με το πόσο κινείστε...



Νομίζετε ότι το να τρώτε υγιεινά σημαίνει ότι θα σταματήσετε να τρώτε αυτά που σας αρέσουν;

Στόχος 4: Να σέβεστε τις επιλογές σας

Τι θα λέγατε, αν σας έλεγαν ότι μπορείτε να συνεχίσετε να τρώτε ότι τρώτε και να έχετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής;

Μάλλον είστε τρελός!

Απολαύστε όλα τα φαγητά!

- Απλά μην το παρακάνετε με κανένα απ' αυτά!

Ποια είναι η λύση;

- Μικρότερα πιάτα = μικρότερες μερίδες
- Μη κάθεστε να φάτε αν δεν είναι τα πάντα στο τραπέζι έτοιμα! Δεν υπάρχει λόγος να βιάζεστε!
- Δοκιμάστε να ισορροπήσετε τα γεύματά σας (π.χ. κρέας, λαχανικά, γαλοτύρι)
- Μερικές φορές, μπορείτε να έχετε γλυκό μετά το φαγητό (απλά μη φάτε όλο το ταγί!)

Μη τρώτε τα φαγητά κατευθείαν από τη συσκευασία τους!

- Βάλτε τα πατατάκια ή τους ξηρούς καρπούς σε ένα μπολ

Σε 30'' γράψτε όσες περισσότερες ιδέες έχετε προκειμένου να απολαμβάνετε όλα τα φαγητά με μέτρο...



Είναι η άσκηση «βαριά» δουλειά;

Στόχος 5: Προσθέστε φυσική δραστηριότητα

- Απεχθάνομαι την άσκηση!
- Σίγουρα νιώθεις καλά μετά, αλλά...
- Μου τη δίνει ο ιδρώτας!
- Έχω παιδιά - δεν έχω χρόνο!

Ποια είναι η λύση;

- Δοκιμάστε καινούριες δραστηριότητες!
- Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε ποδήλατο, τοξοβολία, ρακέτες με τα παιδιά σας, μπόουλινγκ, τανγκό, ζωγραφική!
- Δεν έχει σημασία τι θα κάνετε, αρκεί να διασκεδάσετε μ' αυτό!
- ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕΤΡΑΝΕ!

Περπατήστε, κινηθείτε όποτε έχετε την ευκαιρία!

- Αντί να βλέπετε το σκύλο σας να περπατάει, περπατήστε μαζί με το σκύλο σας!
- Βγάλτε το σκύλο σας για βόλτα και τρέξτε μαζί του!

Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο;

- Σε ποιες απ' αυτές τις περιπτώσεις θα μπορούσατε να περπατήσετε;

Σε 30'' γράψτε όσες περισσότερες ιδέες έχετε για να αυξήσετε την καθημερινή φυσική σας δραστηριότητα...




Κανένας δε σου λέει μπράβο!

Στόχος 6: Επιβραβεύστε τον εαυτό σας και ζητήστε επιβεβαίωση από άλλους

Τα μικρά βήματα είναι τα πιο σημαντικά, γι' αυτό...


- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για ότι θετική αλλαγή βλέπετε ότι έχετε κάνει
- Ρωτήστε τους φίλους σας αν κάνατε καλά που χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα!
- Ρωτήστε τους φίλους σας αν κάνατε καλά που δεν καπνίζετε μπροστά στα παιδιά σας!

Η τελευταία κουβέντα




Σύνοψη των στόχων μας

- Στόχος 1: Να είμαστε ρεαλιστικοί
- Στόχος 2: Δοκιμάστε νέες συνταγές!
- Στόχος 3: Να είστε ευέλικτοι
- Στόχος 4: Να σέβεστε τις επιλογές σας
- Στόχος 5: Προσθέστε φυσική δραστηριότητα
- Στόχος 6: Επιβραβεύστε τον εαυτό σας και ζητήστε επιβεβαίωση από άλλους



Συμβουλές από άτομα που τα κατάφεραν να κάνουν ένα μικρό βήμα...

- Μη καταπιέζετε τον εαυτό σας να κάνετε πράγματα που δεν είστε έτοιμοι να κάνετε!
- Χρησιμοποιείτε την κοινή λογική!
- Κάντε ένα διάλειμμα στη ζωή σας!
- Αποφύγετε τις καταστάσεις που σας φέρνουν στρες! (π.χ. διαφωνίες με τη σύζυγο!)



Τα μικρά βήματα είναι η αρχή για
ένα καλύτερο αύριο