

Διατροφικός οδηγός για τις γιορτές

/ Επιστ



Γράφει: Καφετζόπουλος

Νίκος, Διαιτολόγος

Οι γιορτές έφθασαν και ήδη πολλοί ανησυχούν για το τι θα δείχνει η ζυγαριά τις πρώτες μέρες του νέου έτους, αφού συνηθίζεται σε γιορτές και διακοπές να καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Σίγουρα είχατε μία πολύ κουραστική χρονιά και θεωρείτε ότι τώρα είναι μία ευκαιρία να χαλαρώσετε και ανταμείψετε τον εαυτό σας για την πολύ δύσκολη χρονιά που αφήνετε πίσω σας

. Επιπλέον το εορταστικό πνεύμα και η ύπαρξη πολλών πειρασμών είναι ικανοί παράγοντες να τινάξουν στον αέρα την όποια προσπάθεια για υγιεινή διατροφή κάνατε μέχρι τώρα. [\(περισσότερα...\)](#)