

## Ημέρες χωρίς τηλεόραση για λιγότερα κιλά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Οδηγίες καταπολέμησης της παχυσαρκίας και για καλή υγεία έδωσαν Αμερικανοί ειδικοί.*

Αν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε κάποια σκληρή δίαιτα μην απελπίζεστε, καθώς υπάρχουν και άλλες μέθοδοι για να χάσετε κιλά. Μπορείτε, παραδείγματος χάρη, να καθιερώσετε τις ημέρες χωρίς τηλεόραση ή απλώς να περιορίσετε την καθημερινή σας παραμονή μπροστά στη μικρή οθόνη το πολύ σε ένα δώρο. Το Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την Αρτιότητα της Περίθαλψης (NICE) εκτός από τα παραπάνω προτείνει τη μείωση των σακχαρούχων αναψυκτικών και ταυτόχρονα λείει ναι στο σπιτικό φαγητό, προτείνοντας τον περιορισμό των λεγόμενων «ντελίβερι» από τα δημοφιλή εστιατόρια της γειτονιάς.

Ολες αυτές οι συστάσεις, οι πρώτες μετά το 2006, στοχεύουν στο να βοηθήσουν τον κόσμο να διατηρηθεί σε υγιεινό σωματικό βάρος.

Ο καθηγητής Μάικ Κέλι, διευθυντής του Κέντρου Δημόσιας Υγείας της NICE, επισημαίνει πως ένα υγιεινό σιτηρέσιο και η φυσική άσκηση είναι σημαντικά για όλους και όχι μόνο γι' αυτούς που έχουν πολλά κιλά.

«Ο γενικός κανόνας για τη διατήρηση του σωματικού βάρους σε υγιή επίπεδα επιβάλλει η πρόσληψη ενέργειας, από την κατανάλωση τροφίμων και ποτών, να

μην υπερβαίνει την καταναλούμενη ενέργεια που “καίγεται” με τις καθημερινές δραστηριότητες. Ολοι γνωρίζουμε ότι είναι καλύτερα να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί να παίρνουμε το ασανσέρ, όπως και ότι πρέπει να τρώμε πιο υγιεινά και να πίνουμε λιγότερα οινοπνευματώδη ποτά. Ομως συχνά δυσκολευόμαστε να βρούμε ποιες είναι οι πιο απαραίτητες αλλαγές που πρέπει να εφαρμόσουμε έτσι ώστε να περιορίσουμε το σωματικό μας βάρος», καταλήγει ο καθηγητής Κέλι.

### **Συστάσεις καλής υγείας**

Κάποιες από τις συστάσεις για τη διατήρησή μας σε καλή υγεία επιβάλλουν να περπατάμε ή να κάνουμε ποδήλατο προς το σχολείο ή τον χώρο εργασίας, να περιορίσουμε την ώρα που δαπανούμε μπροστά στην τηλεόραση και να θεσπίσουμε «ημέρες χωρίς τηλεόραση», να περιορίσουμε τα πολυθερμιδικά τρόφιμα και ποτά, τα τηγανητά, τα μπισκότα, τα γλυκά και τα τυριά με πλήρη λιπαρά, να υιοθετήσουμε τη μεσογειακή δίαιτα με πολλά λαχανικά, φρούτα, σιτηρά ολικής άλεσης ψάρια και ελαιόλαδο, να μην πίνουμε αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη, να περιορίσουμε το φαστ φουντ και, τέλος, να περιορίσουμε το οινόπνευμα που καταναλώνουμε.

**Πηγή:** Έντυπη- [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)