

- Είναι σημαντικό να τρώτε ένα **καλό πρωινό**



- Μην παραλείπετε κανένα από τα γεύματα σας. **Δεν πρέπει να απογοητεύεστε εάν «χαλάσετε» την διαίτα σας**. Μην σταματάτε την προσπάθεια σας και προσπαθήστε να είστε πιο προσεκτικοί από εδώ και εμπρός.

- **Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και μασάτε καλά την τροφή σας.**

- Φροντίστε να υπάρχει ποικιλία στην καθημερινή σας διατροφή
- Τα **light τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο της φυσικής άσκησης** για την απώλεια βάρους.

- Καλό θα ήταν τα γεύματα σας να περιλαμβάνουν **τροφές πλούσιες σε ίνες** όπως ψωμί ολικής αλέσεως και δημητριακά. Έτσι θα αισθάνεστε χορτάτοι χωρίς τον φόβο να παχύνετε

- Χρησιμοποιείτε **φρέσκα φρούτα αντί για γλυκά**
- Χρησιμοποιείτε **λιγότερο αλάτι**
- Προτιμάτε το **νερό, τη σόδα ή την σουρωτή αντί για αναψυκτικά**
- **Δεν υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος περιορισμός στην κατανάλωση τσαγιού, καφέ, κανέλλας, ρίγανης, ξυδιού, σόδας, μπαχαρικών**
- **Προσπαθήστε να καταναλώσετε κάθε μέρα ένα φρούτο και λίγη σαλάτα**
- Προτιμάτε το **ελαιόλαδο ως αποκλειστική πηγή λίπους**, ενώ καλό θα ήταν να προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος

- Προσοχή στην κατανάλωση **οινοπνεύματος**
- Αφαιρέστε το **ορατό λίπος στο κρέας, αποφύγετε τα τηγανητά**
- Καταναλώστε ένα **ποτήρι γάλα ή γιαούρτι ημίπαχο μέσα στην ημέρα**
- Η **φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, ποδήλατο, σκάλες)** καλό είναι να γίνεται σε καθημερινή βάση.

- **Να ζυγίζεστε μόνο μια φορά την εβδομάδα!!!**