

1.



Προσπαθήστε να ελέγχετε σε καθημερινή βάση την **ποσότητα της τροφής** που καταναλώνετε.

2. Όταν βγαίνετε για **φαγητό σε εστιατόριο** προτιμήστε **άπαχο κρέας ή ψάρι** βάλτε μικρή ποσότητα από τα ορεκτικά στο πιάτο σας και φροντίστε να αφήσετε κάποια ποσότητα φαγητού στο τέλος του γεύματός σας στο πιάτο σας

3. Κρατήστε **ημερολόγιο** με τις τροφές, την ποσότητα και την ώρα τα οποία τα καταναλώσατε με όσο το δυνατό μεγαλύτερη ακρίβεια.

4. Καλό θα ήταν να αποφεύγονται τα **πολλά γλυκά** (σοκολάτες, καραμέλες, γλυκά παρασκευάσματα) και γενικά τα **λιπαρά τρόφιμα** (αλλαντικά, λουκάνικα, παχιά κρέατα, τηγανητά φαγητά, φυτικά λάδια, μαργαρίνη)

5. **Αποφύγετε** το **πολύ αλάτι** και την πολλή ζάχαρη.

6. Μπορείτε να καταναλώνετε χωρίς κάποιο ιδιαίτερο περιορισμό όλα τα **λαχανικά (νωπά ή βρασμένα), νερό, σούπες χωρίς λίπος, χαμομήλι, αρωματικά** χορταρικά (μαϊντανός, άνηθος), σκόρδο, ξύδι, λεμόνι.

7. Φροντίστε για την **καθημερινή σωματική σας άσκηση**. Προτάσεις για φυσική δραστηριότητα είναι το ανέβασμα σκάλας, το καθημερινό περπάτημα, το ποδήλατο, οι οικιακές εργασίες.

8. Ενδιαφερθείτε για το σωματικό σας βάρος. Καλό θα ήταν να ζυγίζεστε σε **τακτά**

χρονικά διαστήματα στην ίδια ζυγαριά και με τα ίδια ρούχα

9. Ένας πρακτικός τρόπος ελέγχου του σωματικού σας βάρους είναι η τήρηση ενός ημερολογίου καταγραφής.

10. Προσπαθήστε να **αποφύγετε τα τυποποιημένα τρόφιμα (γαριδάκια, πατατάκια, αναψυκτικά)**

11. Επικοινωνήστε με τον διαιτολόγο σας όταν έχετε απορίες, αμφιβολίες ή ερωτήματα σχετικά με την διαιτητική αγωγή σας. καλό θα ήταν να *τρώτε με εναλλαγές μέσα στην εβδομάδα όσπρια, λαδερά, άπαχο κρέας, ψάρι, ζυμαρικά και λαδερά*