

**AB PRINCE PRO ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ****ΠΡΟΣΟΧΗ!**

- Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν την πρώτη χρήση.
- Ποτέ μην επιτρέπετε την χρήση του οργάνου στα παιδιά. Να επιβλέπετε πάντα τους έφηβους κατά τη διάρκεια χρήσης του οργάνου.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο και πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης. Μην χρησιμοποιείτε το AB Prince Pro αν είστε έγκυος ή υποφέρετε από καρδιοπάθεια, υπέρταση ή άλλες σοβαρές ιατρικές παθήσεις ή αν έχετε υποστεί πρόσφατα χειρουργική επέμβαση.
- Ελέγξτε τον εξοπλισμό πριν από κάθε χρήση για να επιβεβαιωθείτε ότι βρίσκεται σε καλή κατάσταση.
- Να είστε προσεκτικοί και να διατηρείτε την ισορροπία σας ενόσω χρησιμοποιείτε το όργανο.
- Κρατήστε άλλους ανθρώπους ή κατοικίδια μακριά από το όργανο κατά τη διάρκεια χρήσης, καθώς το μετακινούμενο μέρος μπορεί να πιαστεί στα χέρια τους και να τα τραυματίσει. Το μέγιστο βάρος χρήστη δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 113 κιλά.
- Βεβαιωθείτε ότι το αποθηκεύετε σε μέρος που δεν ενοχλεί, προς αποφυγή ατυχήματος.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Γενικές οδηγίες ασφαλείας:

1. Να διαβάσετε όλες τις προειδοποιητικές ετικέτες που βρίσκονται πάνω στο AB Prince Pro.
2. Διαβάστε και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες ασφαλείας, συναρμολόγησης και φροντίδας που σας παρέχονται στο εγχειρίδιο αυτό, πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το όργανο.
3. Πριν χρησιμοποιήσετε το AB Prince Pro και πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να ασκηθείτε με το συγκεκριμένο όργανο. Οι οδηγίες που σας παρέχονται στο εγχειρίδιο αυτό δεν αντικαθιστούν τις ιατρικές συμβουλές.
4. Το AB Prince Pro έχει κατασκευαστεί για οικιακή χρήση κι όχι επαγγελματική.
5. Χρησιμοποιείτε το AB Prince Pro μόνο όπως ορίζεται σε αυτές τις οδηγίες.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν και κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης:

1. Βγάλτε το AB Prince Pro από το κουτί του και ελέγξτε το για τυχόν φθορές από την μεταφορά. Σε περίπτωση που το προϊόν έχει υποστεί φθορές, μην το χρησιμοποιήσετε.
2. Ακολουθήστε τις οδηγίες συναρμολόγησης και βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει όλα τα εξαρτήματα όπως ορίζεται στις οδηγίες.

Πριν και κατά τη διάρκεια χρήσης:

1. Να ελέγχετε το όργανο πριν από κάθε χρήση. Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο αν φαίνεται ότι έχει υποστεί φθορές. Ελέγξτε τις συνδέσεις και αν παρατηρήσετε ότι δεν είναι σταθερές, μην χρησιμοποιήσετε το όργανο. Σφίξτε ή αντικαταστήστε τα φθαρμένα εξαρτήματα πριν την χρήση.
2. Μην χρησιμοποιείτε το AB Prince Pro αν είστε έγκυος ή υποφέρετε από καρδιοπάθεια, υπέρταση ή άλλες σοβαρές ιατρικές παθήσεις ή αν έχετε υποστεί πρόσφατα χειρουργική επέμβαση. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο και πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.
3. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή ρούχα με κρόσσια ή κοσμήματα ενώ χρησιμοποιείτε το όργανο. Κρατήστε το σώμα σας, τα μαλλιά σας και τα ρούχα σας μακριά από τα μεταβλητά μέρη.
4. Ποτέ μην ασκείτε ξυπόλυτοι ή με κάλτσες. Να φοράτε κατάλληλα παπούτσια (αθλητικά) με αντιολισθητικές σόλες.
5. Εγκαταστήστε το AB Prince Pro σε επίπεδη επιφάνεια και σε ευρύχωρο μέρος, μακριά από έπιπλα ή άλλα αντικείμενα που μπορεί να εμποδίζουν κατά την άσκηση.
6. Αποφύγετε να τοποθετήσετε το AB Prince Pro σε ολισθηρή ή ανώμαλη επιφάνεια η οποία μπορεί να φθείρει το όργανο.
7. Να είστε προσεκτικοί και να διατηρείτε την ισορροπία σας κατά τη διάρκεια χρήσης του AB Prince Pro.
8. Αν αισθανθείτε ζαλάδα ή πόνο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια άσκησης, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε ιατρό.
9. Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το όργανο. Αν τα παιδιά είναι παρόντα κατά τη διάρκεια της χρήσης του οργάνου, πρέπει να τα επιβλέπει κάποιος τρίτος.
10. Μην ξεχνάτε την προθέρμανση. Κάντε επί τόπου για 1-2 λεπτά για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
11. Μην υπερβαίνετε το μέγιστο βάρος χρήστη που είναι 113 κιλά. Αν υπερβείτε το μέγιστο βάρος χρήστη, μπορεί να καταστραφεί το όργανο και να τραυματιστείτε.
12. Το AB Prince Pro πρέπει να χρησιμοποιείται από ένα άτομο την φορά.

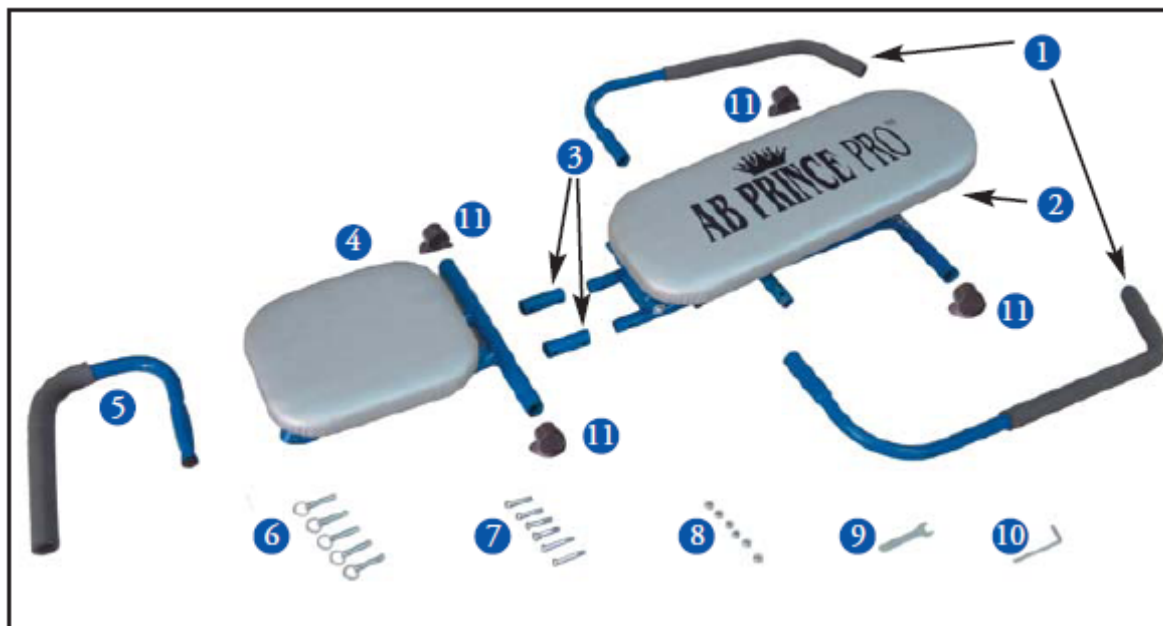
Αποθήκευση, φροντίδα και συντήρηση:

1. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε το όργανο για τυχόν χαλαρωμένα εξαρτήματα και σφίξτε τα αν κρίνετε ότι είναι απαραίτητο.
2. Να ελέγχετε τακτικά όλα τα παξιμάδια, τις βίδες, τα μπουλόνια και τον άξονα για να βεβαιωθείτε ότι είναι σφιχτά και ασφαλή και δεν έχουν φθαρεί αν έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα χρήσης. Αν κάποια εξαρτήματα έχουν υποστεί φθορές, ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε το όργανο μέχρι να αντικατασταθούν όλα τα εξαρτήματα.
3. Αν οποιοδήποτε μέρος του AB Prince Pro φαίνεται να έχει υποστεί φθορά, σας παρακαλούμε, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης.
4. Μετά την χρήση, αποθηκεύστε το AB Prince Pro σε στεγνό και δροσερό μέρος.
5. Βεβαιωθείτε ότι η αποθήκευσή του δεν προκαλεί κίνδυνο να σκοντάψει κάποιος.

ΛΙΣΤΑ ΑΠΟΣΠΩΜΕΝΩΝ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

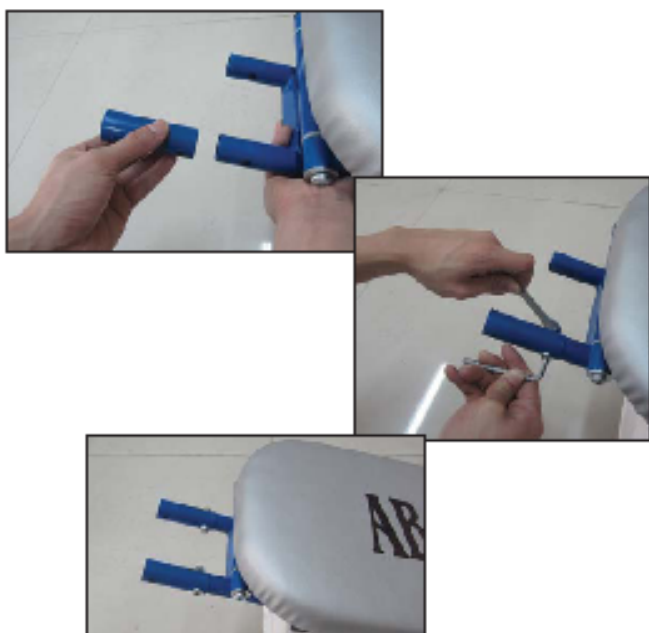
ΝΟΥΜΕΡΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
1	Μεγάλα Χερούλια (δεξί κι αριστερό)	2
2	Στήριξη πλάτης	1
3	Σωλήνες σύνδεσης	2
4	Κάθισμα	1
5	Στήριγμα ποδιών	1
6	Καρφιά	5
7	Βίδες	6
8	Παξιμάδια	6
9	Επίπεδο κλειδί	1
10	Κλειδί Allen	1
11	Καπάκια	4

Επικοινωνήστε με την εταιρεία σε περίπτωση που λείπουν ορισμένα εξαρτήματα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τοποθετήστε τον σωλήνα σύνδεσης στο εξωτερικό μέρος της στήριξης πλάτης όπως φαίνεται στην εικόνα. Χρησιμοποιήστε την μικρή βίδα, το κλειδί Allen και το επίπεδο κλειδί, για να τα ενώσετε και να τα σφίξετε. Επαναλάβετε το ίδιο και στο άλλο μέρος της στήριξης πλάτης.



Σπρώξτε μέσα το κάθισμα στην αντίθετη πλευρά του σωλήνα σύνδεσης. Χρησιμοποιήστε τις μικρές βίδες, το κλειδί Allen και το επίπεδο κλειδί για να τα ενώσετε και να τα σφίξετε.



Παρακαλούμε να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την χρήση του προϊόντος και να ακολουθείτε τις οδηγίες χρήσης. Η χρήση του προϊόντος να αποφεύγεται από ευπαθείς ομάδες, όπως έγκυες ή άτομα με παθολογικά προβλήματα.

Μετακινήστε το στήριγμα ποδιών του οργάνου στην επιθυμητή κλίση. Τοποθετήστε ένα από τα καρφιά και στην εσωτερική και εξωτερική οπή. Βεβαιωθείτε ότι το καρφί έχει περάσει από μέσα. Το καρφί μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιαδήποτε από τις δυο πλευρές του οργάνου.



Τοποθετήστε και τις δύο μεγάλες βίδες μέσα στις οπές που βρίσκονται στο στήριγμα ποδιών. Ενώστε το στήριγμα ποδιών στο πίσω μέρος του Καθίσματος βεβαιώνοντας ότι η λαβή από καουτσούκ βρίσκεται μπροστά. Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen και το επίπεδο κλειδί για να τα ενώσετε και να τα σφίξετε.

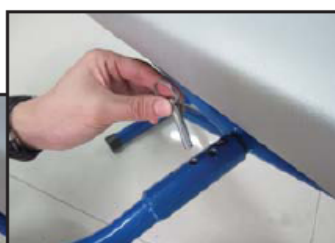




Τοποθετήστε τα καπάκι και στα τέσσερα «πόδια».

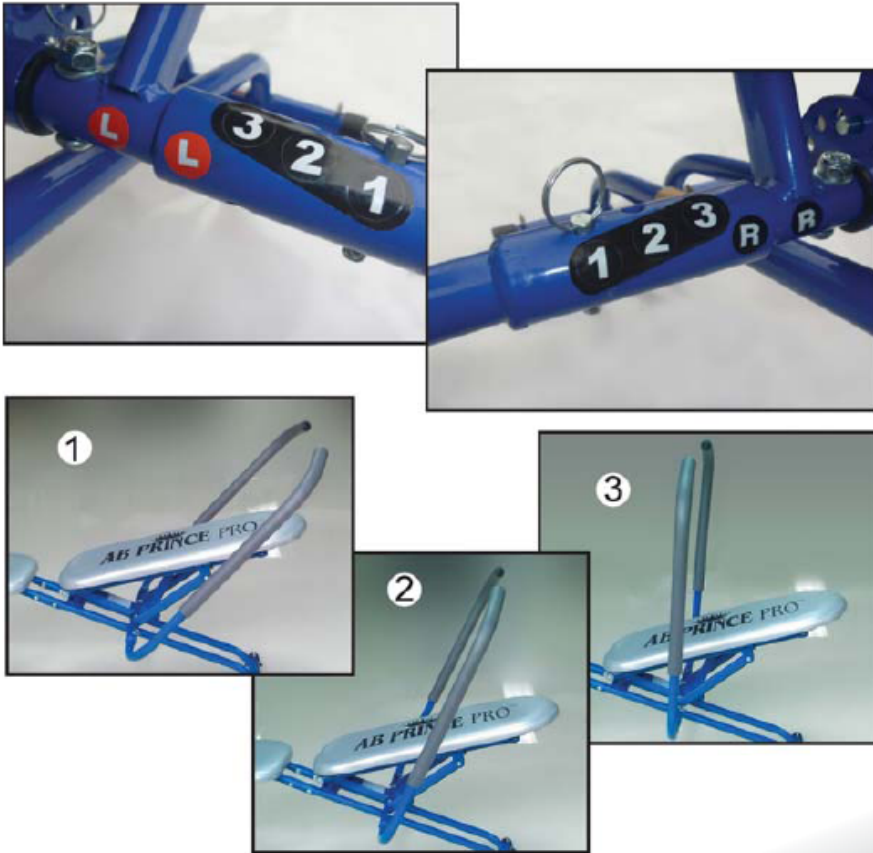


Μετακινήστε το δεξί χερούλι στη δεξιά πλευρά του AB Prince Pro. Τοποθετήστε το χερούλι εξωτερικά της μπάρας. Τοποθετήστε το καρφί μέσα σε μία από τις τρεις οπές, ανάλογα με το επίπεδο άνεσής σας ενώ χρησιμοποιείτε το AB Prince Pro. Βεβαιωθείτε ότι το καρφί διαπερνά τις οπή πλήρως. Επαναλάβετε τη διαδικασία με την οπή της αριστερής πλευράς. Οι οπές έχουν αριθμηθεί από το 1 ως το 3, επομένως, βεβαιωθείτε ότι και οι δύο πλευρές ταιριάζουν.

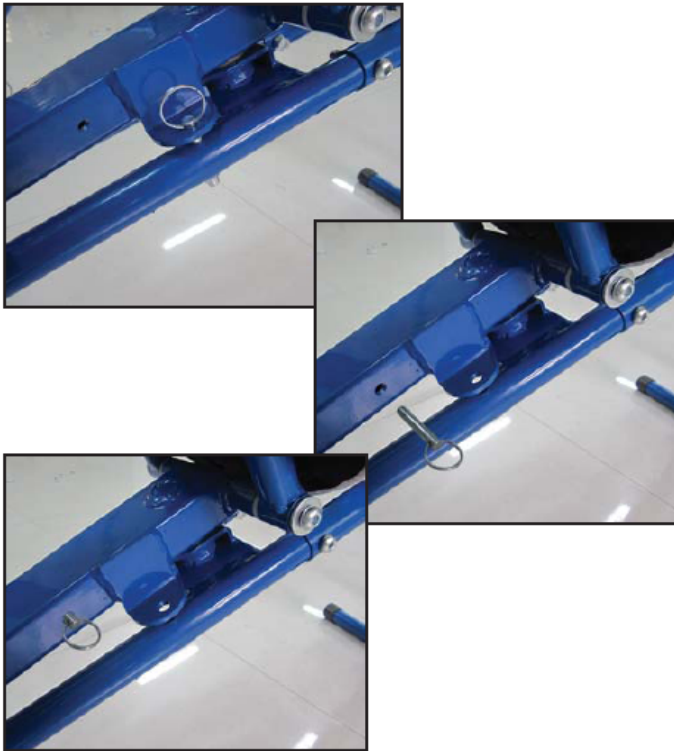


ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΖΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΟΥΛΙΑ

Προσαρμόστε τα χερούλια όπως επιθυμείτε τοποθετώντας το καρφί σε οποια από τις 3 οπές θέλετε, 1,2,3. Επαναλάβετε με την άλλη πλευρά.



Για να δουλέψετε τους πλάγιους κοιλιακούς σας, απλά τραβήξτε το καρφί κάτω από το πίσω μαξιλάρι και το όργανο θα στρίψει από τη μία μεριά στην άλλη. Επανατοποθετείστε το καρφί ασφαλείας στην οπή για να σταματήσετε το όργανο από την περιστροφή,



Δημιουργήστε την τέλεια άσκηση ρυθμίζοντας την κλίση της στήριξης της πλάτης. Απλά τοποθετήστε το καρφί σε μία από τις δύο οπές όπως φαίνεται στην εικόνα. Βεβαιωθείτε ότι το καρφί περνάει εξ ολοκλήρου από την οπή. Όσο μεγαλύτερη η κλίση, τόσο μεγαλύτερη η ένταση της προπόνησης.



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σύντομες συμβουλές ξεκινήματος για επιτυχία:

1. Απαγορεύονται τα αναψυκτικά και οι συσκευασμένοι χυμοί τις πρώτες 14 μέρες.
2. Να πίνετε ένα ποτήρι νερό τα πρώτα 30 λεπτά μετά που έχετε ξυπνήσει.
3. Να πίνετε ένα ποτήρι νερό με κάθε γεύμα.
4. Επιτρέπεται ο σκέτος καφές, αλλά προτιμότερο είναι ένα ζεστό τσάι.
5. Αφαιρείτε το λίπος από το κρέας/πουλερικά πριν το μαγειρέψετε.
6. Η ζάχαρη δεν είναι λίπος, αλλά είναι «οι καλύτεροι φίλοι»
7. Προτιμάτε να ψήνετε ή να μαγειρεύετε το κρέας στην κατσαρόλα
8. Να εμπιστεύεστε το σώμα σας.

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΣΑΝ ΒΑΣΙΛΕΙΣ

ΗΜΕΡΑ 1

Πρωινό:

Ρόφημα-σμούθι γιαουρτιού

- 1 κούπα γιαούρτι χωρίς λιπαρά
- ½ μήλο
- ½ μπανάνα
- ½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα
- Μία χούφτα μούρα της επιλογής σας

Οδηγίες: Χτυπήστε τα όλα μαζί.

Κολατσιό

Μία χούφτα ξηροί καρποί (όχι πάνω από ¼ κούπας)

Μεσημεριανό

Γαλοπούλα

- 85 γραμμάρια φιλέτο στήθος γαλοπούλας
- 1 φέτα τυρί τσένταρ

Σνακ

Σταφύλια όσο υπάρχουν (όσα θέλετε)

Δείπνο

Πίτα με μπιφτέκι γαλοπούλας

- 85 γρ κιμάς γαλοπούλας
- 2 φύλλα μαρουλιού για τύλιγμα
- ½ ντομάτα κομμένη
- Μουστάρδα ντιζόν
- Οχι ψωμί

Οδηγίες: Τυλίξτε τα παραπάνω στα φύλλα μαρουλιού

ΗΜΕΡΑ 2

Πρωινό

Δημητριακά με φρούτα

- 1 κούπα Cheerios
- ½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα
- ¼ πεπόνι

Κολατσιό

- ½ γκρέιπφρουτ
- 1 μικρή βραστή πατάτα

Μεσημεριανό

Τόνος πάνω σε μπέιγκελ (φρατζολάκι)

- ½ κονσέρβα τόνος
- 1-2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα ή ελαφρύ ντρέσινγκ σαλάτας

Οδηγίες: Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και τοποθετήστε τα πάνω στο μισό φρατζολάκι σας.

Σνάκ

½ γκρέιπφρουτ

Δείπνο**Μαριναρισμένο κοτόπουλο**

Φιλέτο στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο από βραδύς σε ντρέσινγκ απο ταχίνι και κατοπιν ψημένο

1 κούπα κουνουπίδι στον ατμό

1 ποτήρι αποβουτυρωμένο γάλα

ΗΜΕΡΑ 3**Πρωινό****Βάφλες και διάφορα**

2 βάφλες με μαρμελάδα

½ κούπα τυρί κότατζ

½ κομματάκια ανανά

Κολατσιό

½ πορτοκάλι

½ σάλτσα μήλου

Μεσημεριανό**Τυλιχτό κοτόπουλο**

½ στήθος κοτόπουλο, κομμένο

2 με 3 φύλλα μαρουλιού

1 ντομάτα κομμένη

3 κουταλιά της σούπας ντρέσινγκ σαλάτας του Καίσαρα χωρίς λίπος

Οδηγίες: Τυλίξτε τα παραπάνω σε μεγάλα φύλλα μαρουλιού

Σνάκ

1 μεγάλη ντομάτα

Δείπνο**Ψάρι ντιζόν**

Ψάρι της επιλογής σας

¼ κούπα πιπέρι

¼ κούπας κρεμμύδι

1 κούπα μπρόκολο στον ατμό

Οδηγίες: Ψήστε το ψάρι στο γκριλ (αλειμμένο με ντιζόν μουστάρδα), πιπέρι και κρεμμύδι

ΗΜΕΡΑ 4**Πρωινό****Ρόφημα γιαουρτιού**

1 κούπα γιαούρτι χωρίς λιπαρά

½ μήλο

½ μπανάνα

½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα

Μία χούφτα μούρα της επιλογής σας

Οδηγίες: Χτυπήστε τα όλα μαζί.

Κολατσιό

3 μπιστούνια σέλινο με φυστικοβούτυρο

Μεσημεριανό**Τόνος με ζυμαρικά**

1 τόνος κονσερβα

1 βραστή μικρή πατάτα

½ μαγειρεμένα ζυμαρικά βίδες

1 κουταλιά της σούπας ελαφρύ ιταλικό ντρέσινγκ

Σνάκ

1 βραστή μικρή πατάτα
½ γκρέιπφρουτ

Δείπνο**Μαριναρισμένο κοτόπουλο**

Στήθος κοτόπουλου φιλέτο μαριναρισμένο από βραδύς σε ντρέσινγκ απο ταχίνι, και κατοπιν ψημένο
1 κούπα αρακά στον ατμό
1 ποτήρι γάλα

ΗΜΕΡΑ 5**Σάντουιτς ομελέτας**

2 αυγά ομελέτα μέσα σε βάφλες
1 λεπτή φέτα τυρί τσένταρ
Μαρμελάδα

Κολατσιό

1 μήλο
28 γρ τυρί

Μεσημεριανό**Τυρί κότατζ με φρούτα**

½ ανανάς κομπόστα
1 κούπα τυρί κότατζ
Λίγη κανέλλα

Σνακ

3 κλωναράκια σέλινο με φυστικοβούτυρο

Δείπνο**Κοτόπουλο ντιζόν**

1 στήθος φιλέτο κοτόπουλου
1 κούπα κολοκυθάκια στον ατμό
1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο
Οδηγίες: Ψήστε το κοτόπουλο στο γκριλ (αλειμμένο με μουστάρδα ντιζόν)

ΗΜΕΡΑ 6**Πρωινό****Βάφλες και διάφορα**

2 βάφλες με μαρμελάδα
½ κούπα τυρί κότατζ
½ κομματάκια ανανά

Κολατσιό

1 ακτινίδιο
1 βραστή μικρή πατάτα

Μεσημεριανό**Τόνος πάνω σε μπέιγκελ (φρατζολάκι)**

½ κούπα τόνος
1-2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα ή ελαφρύ ντρέσινγκ σαλάτας
Οδηγίες: Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και τοποθετήστε τα πάνω στο μισό φρατζολάκι σας.

Σνακ

1 κούπα φράουλες
1 κούπα σταφύλια

Δείπνο**Ψητό Ψάρι**

Ψάρι της αρεσκείας σας
¼ κούπας πιπέρι χοντρό
¼ κούπας κρεμμύδι
1 κούπα σπαράγγια στον ατμό
Οδηγίες: Ψήστε το ψάρι με το πιπέρι και το κρεμμύδι

ΗΜΕΡΑ 7

Πρωινό

Δημητριακά με φρούτα

- 1 κούπα Cheerios
- ½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα
- ¼ πεπόνι

Κολατσιό

- 1 μεγάλη ντομάτα

Μεσημεριανό

Ελαφριά κουζίνα* της επιλογής σας

- 300 με 350 θερμίδες

Σνακ

- 1 μανταρίνι
- 1 χούφτα μικρά καρότα

Δείπνο

Μαριναρισμένο κοτόπουλο

Φιλέτο στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο από βραδύς σε ντρέσινγκ ταχίνι, και κατόπιν ψημένο

- 1 κούπα αρακά
- 1 ποτήρι αποβουτυρωμένο γάλα

ΗΜΕΡΑ 8

Πρωινό

Ομελέτα

- 3 ασπράδια αυγού
- 1 αυγό
- 1 κούπα φρέσκα μανιτάρια κομμένα
- ½ κούπα σπανάκι κομμένο
- ½ κούπα μπρόκολο κομμένο

Λίγο πιπέρι

Κολατσιό

- 1 κούπα δημητριακά με σταφίδες
- ¾ αποβουτυρωμένο γάλα

Μεσημεριανό

Γαλοπούλα

- 85 γρ φιλέτο στήθος γαλοπούλας
- 1 φέτα τυρί τσένταρ

Σνακ

Σταφύλια αν υπάρχουν (όσα θέλετε)

Δείπνο

Ψάρι και φρούτα

- 85 γρ φιλέτο σολωμό
- ½ γκρέιπφρουτ
- ½ μανταρίνι

ΗΜΕΡΑ 9

Πρωινό

Δημητριακά με φρούτα

- 1 κούπα Cheerios
- ½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα
- ¼ πεπόνι

Κολατσιό

2 βραστή μικρή πατάτα
1 ασπράδι αυγού

**Μεσημεριανό
Φρουτοσαλάτα**

3 κούπες φρούτα κομμένα (πεπόνι, μούρα, αχλάδια, μήλα κ)

Σνακ

3 κλωναράκια σέλινο με φυστικοβούτυρο

Δείπνο**Σαλάτα σπανάκι**

2 κούπες σπανάκι
¼ καραμελωμένα καρύδια - πεκανς
¼ αποξηραμένα κράνμπερι
Λίγο blue cheese
2 κουταλιές της σούπας βινεγκρετ

ΗΜΕΡΑ 10**Πρωινό****Ομελέτα**

3 ασπράδια αυγού
1 αυγό
1 κούπα φρέσκαμανιτάρια κομμένα
½ κούπα σπανάκι κομμένο
½ κούπα μπρόκολο κομμένο
Λίγο πιπέρι

Κολατσιό

1 κούπα δημητριακά με σταφίδες
¾ αποβουτυρωμένο γάλα

Μεσημεριανό**Πρωτεϊνούχα ζυμαρικά**

1 κούπα φιδέ βρασμένο και ανακατεμένο με αυγά χτυπημένα (σκράμπλεντ)
2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή ή μπεικον γαλοπούλας

Σνακ

1 μεγάλη ντομάτα

Βραδινό**Κοτόπουλο μπάρμπεκιου**

Στήθος κοτόπουλο με 2 κουταλιές της σούπας μπάρμπεκιου σος, ψητό ή βραστό
½ κούπα σπαράγγια
½ κούπα πράσινα φασολάκια

ΗΜΕΡΑ 11**Πρωινό:****Ρόφημα γιαουρτιού**

1 κούπα γιαούρτι χωρίς λιπαρά
½ μήλο
½ μπανάνα
½ κούπα αποβουτυρωμένο γάλα
Μία χούφτα μούρα της επιλογής σας

Οδηγίες: Χτυπήστε τα όλα μαζί.

Κολατσιό

½ σάντουιτς με φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα πάνω σε μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης
½ μήλο

**Μεσημεριανό
Φρουτοσαλάτα**

3 κούπες φρούτα (πεπόνι, μούρα, μήλα, αχλάδια κι οτιδήποτε άλλο θέλετε)

Σνακ

1/4 κούπα διάφοροι ξηροί καρποί

Βραδινό**Σαλάτα σπανάκι**

2 κούπες σπανάκι

1/4 καραμελωμένα καρύδια-πεκανς

1/4 αποξηραμένα κράνμπερι

Λίγο blue cheese

2 κουταλιές της σούπας βινεγκρετ

ΗΜΕΡΑ 12**Πρωινό****Δημητριακά**

1/2 κούπα δημητριακά με σταφίδες

1 κούπα αποβουτυρωμένο γάλα

Κολατσιό

1 βραστή μικρή πατάτα

1 ασπράδι αυγού

Μεσημεριανό**Πρωτεϊνούχα ζυμαρικά**

1 κούπα φιδέ βρασμένο και ανακατεμένο με χτυπημένα αυγά

2 φέτες μπέικον γαλοπούλας

Σνακ

3 κλωναράκια σέλινο με φυστικοβούτυρο

Βραδινό**Κοτόπουλο μπάρμπεκιου**

Στήθος κοτόπουλο με 2 κουταλιές της σούπας μπάρμπεκιου σος, ψητό ή βραστό

1/2 κούπα σπαράγγια

1/2 κούπα πράσινα φασολάκια

ΗΜΕΡΑ 13**Πρωινό****Φρούτα και δημητριακά**

1 κούπα δημητριακά cheerios

1/2 κούπα αποβουτυρωμένο γάλα

1/4 πεπόνι

Κολατσιό

1/2 σάντουιτς με φυστικοβούτυρο και μερμελάδα πάνω σε μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης

1/2 μήλο

Μεσημεριανό**Τυλιχτό κοτόπουλο**

1/2 στήθος κοτόπουλο, κομμένο

2 με 3 φύλλα μαρουλιού

1 ντομάτα κομμένη

3 κουταλιά της σούπας ντρέσινγκ σαλάτας του Καίσαρα χωρίς λίπος

Οδηγίες: Τυλίξτε τα παραπάνω σε μεγάλα φύλλα μαρουλιού

Σνακ

1 μεγάλη ντομάτα

Βραδινό**Ελαφριά κουζίνα της επιλογής σας**

300 με 350 θερμίδες

ΗΜΕΡΑ 14**Πρωινό****Ομελέτα**

3 ασπράδια αυγού

1 αυγό

1 κούπα φρέσκα μανιτάρια κομμένα

½ κούπα σπανάκι κομμένο

½ κούπα μπρόκολο κομμένο

Λίγο πιπέρι

Κολατσιό

1 κουπα δημητριακά με σταφίδες

¾ κούπα γάλα αποβουτυρωμένο

Μεσημεριανό**Κότατζ τυρί και φρούτα**

½ κομπόστα ανανά

1 κούπα τυρί κότατζ

Λίγη κανέλλα

Σνακ

1 βραστή πατάτα

½ γκρέιπφρουτ

Βραδινό**Ψάρι ντιζόν**

Ψάρι της επιλογής σας

¼ πιπέρι και ¼ κούπα κρεμμύδι

1 κούπα μπρόκολο στον ατμό

Οδηγίες: Ψηστε το ψάρι αλειμμένο με μουστάρδα ντιζόν, πιπέρι και κρεμμύδι

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**Κάντε συνήθεια την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή****Αυτό το πρόγραμμα σας βοηθά να χάσετε βάρος.**

Έπειτα από 14 μέρες, επαναλάβετε το πρόγραμμα διατροφής. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το καθημερινό μενού με φαγητά ίσης θρεπτικής αξίας. Για παράδειγμα, αν στο κολατσιό σας προτείνεται μισό γκρέιπφρουτ, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με μισό μήλο, ή μια μπάρα δημητριακών αντι δημητριακά με σταφίδες. Αν, επίσης, δεν σας αρέσει η επιλογή ενός γεύματος, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με ένα άλλο γεύμα, αλλά να είναι ίσης θρεπτικής αξίας. Οι διατροφικές συμβουλές που σας δίνονται θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις παγίδες που κρύβονται στον αγώνα σας να χάσετε κιλά. Μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε τα σωστά φαγητά από τα απαγορευμένα, θα σας οδηγήσει στην επιτυχία.

Συνεχίστε την προσπάθεια και να είστε θετικοί. Εφόσον έχετε καταφέρει να τρώτε υγιεινά, συνεχίστε την άσκηση με το Ab Prince Pro και θα γίνετε πρωταθλητές στην ζωή!

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καταναλώνετε αρκετές θερμίδες αλλά όχι σε υπερβολικό βαθμό. Να διατηρείτε ισορροπία ανάμεσα στην πρόσληψη θερμίδων και στην κατανάλωσή τους- δηλαδή, μην καταναλώνετε περισσότερο φαγητό από αυτό που χρειάζεται το σώμα σας.

Να καταναλώνετε ποικιλία τροφών. Ο υγιεινός τρόπος διατροφής είναι ένας τρόπος να επεκτείνετε τις επιλογές σας, δοκιμάζοντας νέα είδη φαγητού, λαχανικά, φρούτα και προϊόντα ολικής άλεσης- που συνήθως δεν τρώτε.

Να καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες λαχανικών, φρούτων και προϊόντων ολικής άλεσης. Τα τρόφιμα αυτά έχουν υψηλές ποσότητες υδατανθράκων, ινών, βιταμινών και μετάλλων, ενώ είναι χαμηλά σε λιπαρά και δεν περιέχουν χοληστερίνη.

Να καταναλώνετε μέτριες ποσότητες. Στις μέρες μας, οι μερίδες έχουν μεγαλώσει σε ποσότητα, ειδικά στα εστιατόρια. Επιλέξτε ένα πρώτο πιάτο αντί για ένα κυρίως πιάτο, μοιραστείτε την μερίδα σας με ένα φίλο, και μην παραγγέλνετε τις «μεγάλες μερίδες».

Ελαττώστε τα επεξεργασμένα φαγητά που είναι υψηλά σε σάκχαρα και αλάτι. Η ζάχαρη υπάρχει στα περισσότερα είδη τροφίμων. Στη διάρκεια ενός χρόνου, μόνο από ένα κουτάκι 340γρ αναψυκτικού την ημέρα (160 θερμ.), μπορεί να πάρετε 7 κιλά.

Μην αγχώνεστε για την διατροφή σας. Μπορείτε να απολαύσετε το επιδόρπιό σας χωρίς ενοχές ή ακόμα και να παραγγείλετε τηγανιτές πατάτες. Περιστασιακά επιτρέπεται!

Ασκηθείτε! Η υγιεινή διατροφή βελτιώνει τα επίπεδα ευεξίας και ενέργειας. Βάζοντας και την άσκηση στην ζωή σας, θα βελτιώσει κατά πολύ το πρόγραμμα της διατροφής σας.

Εκτιμώμενη καθημερινή θερμιδική κατανάλωση βάσει ηλικίας, φύλου και φυσικής δραστηριότητας

Η εκτιμώμενη θερμιδική κατανάλωση εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία και την φυσική δραστηριότητα του καθενός και κατηγοριοποιείται ανάλογα σε 3 διαφορετικά επίπεδα. Οι υπολογισμοί στρογγυλοποιούνται στις 200 περίπου θερμίδες. Οι θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου μπορεί να παρεκκλίνουν από τις μέσες τιμές που φαίνονται παρακάτω.

Φύλο	Ηλικία (σε έτη)	Καθιστική ζωή	Μέτρια δραστήρια	Δραστήρια	
Παιδιά	2-3	1000-1200	1000-1200	1000-1200	
	Γυναίκες	4-8	1200-1400	1400-1600	1000-1200
		9-13	1400-1600	1600-2000	1000-1200
		14-18	1800	2000	2400
		19-30	1800-2000	2000-2200	2400
		31-50	1800	2000	2400
		51+	1600	1800	2000-2200
Άντρες	4-8	1200-1400	1400-1600	1600-2000	
	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600	
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200	
	19-30	2400-2600	2600-2800	3000	
	31-50	2200-2400	2400-2600	2800-3000	
	51+	2000-2200	2200-2400	2400-2800	

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για τους υδατάνθρακες, τις ίνες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη

Εκτός από αυτά που ήδη γνωρίζετε με τις δίαιτες αστραπή, όλοι έχουμε ανάγκη από υδατάνθρακες, ίνες, πρωτεΐνες και λίπη για να διατηρούμε υγιές το σώμα μας. Ποιες είναι οι σωστές επιλογές για να αναπτύξουμε από μόνοι μας το πρόγραμμα διατροφής μας;

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι τροφές που αποτελούνται από άμυλο, σάκχαρα και ίνες. Παρέχουν στο σώμα μας την απαραίτητη ενέργεια για την φυσική μας δραστηριότητα, μετατρέπονται σε γλυκόζη, έναν τύπο σακχάρων που τα κύτταρά μας χρησιμοποιούν ως πηγή ενέργειας.

Οι «καλοί» υδατάνθρακες δεν χωνεύονται όσο εύκολα χωνεύονται όλοι οι άλλοι. Αυτό κρατά τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα σας στα φυσιολογικά επίπεδα, χωρίς αποτομες αυξήσεις και μειώσεις, βοηθώντας να νιώθετε κορεσμό πιο γρήγορα και για πολύ. Στις καλές πηγές υδατανθράκων περιλαμβάνονται το ψωμί ολικής άλεσης, τα φασόλια, τα φρούτα και τα λαχανικά τα οποία σας προσφέρουν και πολλά άλλα θρεπτικά στοιχεία.

Οι «κακοί» υδατάνθρακες είναι τροφές που είναι συνήθως επεξεργασμένες ώστε να τις μαγειρεύετε γρήγορα και εύκολα, όπως, το λευκό αλεύρι, η επεξεργασμένη ζάχαρη και το λευκό ρύζι. Χωνεύονται πολύ εύκολα με αποτέλεσμα να προκαλούν απότομες αυξομειώσεις στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, το οποίο προκαλεί αύξηση βάρους.

ΙΝΕΣ

Η δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα ινών έχει πολλά οφέλη στην υγεία, όπως:

- Χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης
- Έλεγχος σακχάρου του αίματος
- Βοηθά στην απόκτηση του επιθυμητού σωματικού βάρους
- Ομαλοποιεί την κίνηση του εντέρου
- Βοηθά στην καλή λειτουργία εντέρου

Πόση ποσότητα ινών έχουμε ανάγκη;

Ο παρακάτω πίνακας είναι ενδεικτικός για την ποσότητα ινών που πρέπει να καταναλώνουν οι ενήλικες, βάσει του Ινστιτούτου Υγείας.

	Ηλικίες μέχρι 50 ετών	Από 51 ετών και πάνω
Άντρες	38 γρ	30γρ
Γυναίκες	25γρ	21γρ

Ποια φαγητά είναι υψηλά σε ίνες;

- Τα προϊόντα ολικής άλεσης
- Τα φρούτα. Έχουν τις μεγαλύτερες ποσότητες ινών
- Τα λαχανικά
- Τα φασόλια, ο αρακάς και άλλα λαχανικά
- Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως οι κομπόστες και τα λαχανικά σε κονσέρβα, οι συσκευασμένοι χυμοί, το λευκό ψωμί και ζυμαρικά και τα δημητριακά που δεν είναι ολικής άλεσης έχουν χαμηλότερη περιεκτικότητα ινών. Για να διατηρήσετε σταθερό το φυσιολογικό σας βάρος και να επιτύχετε τους στόχους σας, μείνετε μακριά από αυτές τις πηγές ινών.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Πόση ποσότητα πρωτεΐνης πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά; Εξαρτάται από την ηλικία και το βάρος. Πολλαπλασιάζετε το βάρος σας με το 8.

Η διαίτα χαμηλή σε πρωτεΐνη μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αργή ανάπτυξη, μειωμένη μυϊκή μάζα, χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα και αδύναμη καρδιά και αναπνευστικό σύστημα.

Πλήρης πηγή πρωτεϊνών είναι αυτή που σας παρέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα δηλ., τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως, κρέας, πουλερικά, ψάρι, γάλα, αυγά και τυρί.

Ελλιπής πηγή πρωτεϊνών είναι όταν είναι χαμηλή σε αμινοξέα όπως το ρύζι ή τα φασόλια

Συμπληρωματικές πηγές πρωτεϊνών, είναι δύο ή περισσότερες ελλιπείς πηγές μαζί, οι οποίες σας παρέχουν επαρκείς ποσότητες από τα απαραίτητα αμινοξέα, για παράδειγμα, ρύζι με φασόλια. Το ρύζι και τα φασόλια, είναι το καθένα, ελλιπής πηγή πρωτεϊνών, αλλά όταν συνδυάζονται σας παρέχουν επαρκείς ποσότητες αμινοξέων.

ΣΥΝΙΣΤΑΜΕΝΗ ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

	Καθημερινή ποσότητα πρωτεΐνης σε γραμμάρια
Παιδιά 1-3 ετών	13
Παιδιά 4-8 ετών	19
Παιδιά 9-13 ετών	35
Κορίτσια 14-18 ετών	46
Αγόρια 14-18 ετών	52
Γυναίκες 19-70+ ετών	46
Άντρες 19-70+ ετών	56

ΛΙΠΗ**Επιλέγετε τα καλά λιπαρά.**

Σημασία έχει ο τύπος λιπαρών που καταναλώνετε παράλληλα με την ποσότητα.

Τα καλά λιπαρά

Μονοακόρεστα λιπαρά: τα φαγητά που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά βοηθούν στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Οι πρωτογενείς πηγές είναι τα έλαια από δέντρα όπως, το ελαιόλαδο, το καρυδόλαδο και το φυσιτικό έλαιο. Άλλες καλές πηγές μονοακόρεστων λιπαρών είναι τα αβοκάντο, οι ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα και τα καρύδια και σπόροι, όπως το σουσάμι και ο κολοκυθόσπορος.

Πολυακόρεστα λιπαρά: περιλαμβάνουν τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα τα οποία τα συναντούμε σε λίγα φαγητά όπως σε λιπαρά ψάρια κρύου νερού και στα έλαια ψαριών. Τα φαγητά που είναι πλούσια σε Ωμέγα-3 λιπαρά, ονομάζονται EPA και DHA, σας βοηθούν να μειώσετε τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, να βελτιώσετε την διάθεσή σας και να μειώσετε τον κίνδυνο άνοιας. Άλλες πηγές περιλαμβάνουν το ηλιέλαιο, το καλαμπόκι, την σόγια και τα καρύδια.

Τα «κακά» λιπαρά

Κορεσμένα λιπαρά: βρίσκονται σε πηγές ζωικής προέλευσης όπως το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά και αυξάνουν την «κακή» χοληστερίνη, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Άλλες πηγές κορεσμένων λιπαρών περιλαμβάνουν τα φυτικά έλαια όπως λάδι από καρύδα ή φοινικέλαιο και τροφές που παρασκευάζονται από αυτά τα

έλαια.

Trans λιπαρά: επίσης αυξάνουν την «κακή» χοληστερίνη. Τα λιπαρά αυτά δημιουργούνται όταν ζεσταίνουμε τα παραπάνω φυτικά έλαια. Οι πρωτογενείς πηγές είναι τα φυτικά έλαια, κάποια είδη μαργαρίνης, κρακεράκια, καραμέλες, μπισκότα, συσκευασμένα τρόφιμα, τηγανιτά φαγητά και γενικά τα επεξεργασμένα φαγητά.

Τι ποσότητες λιπαρών τροφών πρέπει να καταναλώνουμε;

Εξαρτάται από τον τρόπο ζωής, το βάρος, την ηλικία και το πιο σημαντικό, από την κατάσταση της υγείας σας. Ο μέσος όρος για κάθε άτομο είναι:

- Κρατήστε την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων από λιπαρές τροφές στο 20-35%
- Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά σε ποσοστό κάτω του 10% των θερμίδων (200 θερμίδες σε δίαιτα 2000 θερμίδων)
- Περιορίστε τα trans λιπαρά στο 1% της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων (2 γρ σε καθημερινή δίαιτα 2000 θερμίδων)
- Περιορίστε την χοληστερίνη στα 300mg την ημέρα ή λιγώτερο αν έχετε διαβήτη.

Ως ανακεφαλαίωση, παρακάτω θα δείτε τις βασικές κατηγορίες τροφίμων που πρέπει να καταναλώνετε για μια ισορροπημένη διατροφή:

Τα φρούτα και λαχανικά δεν περιέχουν πολλές θερμίδες ενώ περιέχουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Όσο πιο έντονα χρώματα έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά, τόσο πιο υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Το μπρόκολο, το λάχανο, τα φυλλώδη λαχανικά και οι γλυκοπατάτες είναι εξαιρετικές επιλογές. Για φρούτα, επιλέγετε φρέσκα αντί κατεψυγμένα και προτιμήστε φρούτα όπως τα μούρα, τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα μάνγκο. Να καταναλώνετε το λιγώτερο πέντε μερίδες την ημέρα.

Ολικής άλεσης: είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα ολικής άλεσης τείνουν να έχουν πιο υγιή καρδιά. Ωστόσο πρέπει να είστε προσεκτικοί με τις λέξεις «πολύσπορα», «100% σιτάρι», «πίτουρο» καθώς δεν σημαίνουν σίγουρα ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης. Να κοιτάτε καλά τις ετικέτες για αποκλειστικά ολικής άλεσης προϊόντα ή 100% αλεύρι ολικής άλεσης. Οι καλές πηγές σιτηρών ολικής άλεσης είναι το μαύρο ψωμί, το αναποφλοιωτο ρύζι, η βρώμη, το κεχρί και τα δημητριακά ολικής άλεσης.

Να αποφεύγετε! Τα επεξεργασμένα σιτηρά (όπως τα ζυμαρικά και το λευκό ψωμί) και τα δημητριακά που δεν είναι ολικής άλεσης.

Υγιεινά λιπαρά και έλαια: μπορούν να σας βοηθήσουν α μειώσετε τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, να βελτιώσετε την διάθεσή σας και να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Οι καλύτερες πηγές Ωμέγα-3 λιπαρών είναι τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, η πέρκα, η ρέγγα, το σκουμπρί, οι αντσούγιες και οι σαρδέλες όπως επίσης κάποιες διατροφικά συμπληρώματα. Καλές πηγές υγιεινών λιπαρών, είναι επίσης, ο τόνος, η πέστροφα, ο λιναρόσπορος, η σόγια και οι ξηροί καρποί.

Υγιεινές πρωτεΐνες: περιλαμβάνουν τα φασόλια, τους ξηρούς καρπούς, τον αρακά και τα προϊόντα σόγιας. Πολλά από αυτά τα φαγητά περιλαμβάνουν σίδηρο ο οποίος απορροφάται καλύτερα σε συνδυασμό με την πρόσληψη βιταμίνης C. Επιλέγετε μαύρα φασόλια, φακές κι άλλα όσπρια. Οι ξηροί καρποί (όπως τα αμύγδαλα, τα καρύδια) και τα προϊόντα σόγιας (τυρί από σόγια, γάλα σόγιας, κιμάς σόγιας) είναι πολύ καλές πηγές πρωτεΐνης.

Αποφεύγετε: Αλατισμένους και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς

Γαλακτοκομικά: σας παρέχουν πλούσια πηγή ασβεστίου, απαραίτητη για την καλή υγεία των οστών. Τα περισσότερα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, η οποία βοηθά το λεπτό έντερο να απορροφήσει το ασβέστιο. Το ασβέστιο βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το λάχανο και το σπανάκι, όπως επίσης και στα αποξηραμένα φασόλια και τα ψυχανθή. Προτεινόμενη ποσότητα πρόσληψης ασβεστίου την ημέρα, 1200mg αν είστε άνω των 50 και 1000mg για τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά. Αν έχετε δυσανεξία στην λακτόζη, επιλέξτε γαλακτοκομικά χωρίς λακτόζη, όπως γάλα χωρίς λακτόζη, σκληρά τυριά και γιαούρτι.

Αποφεύγετε: Γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά ή αγελαδινά προϊόντα.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

Είτε βρίσκεστε σε επαγγελματικό ραντεβού, είτε έχετε βγει με φίλους είτε απλά έχετε βγει σε ένα φαστ-φουντ εστιατόριο να τσιμπήσετε, το να βγαίνετε έξω για φαγητό είναι μέρος της ζωής σας. Είναι εύκολο, είναι γρήγορο και είναι διασκεδαστικό! Αλλά είναι υγιεινό; Μπορεί να είναι. Κάνοντας υγιεινές επιλογές και προγραμματίζοντας, μπορείτε να παραμείνετε πιστοί στο πρόγραμμά σας.

Προσοχή! Αν τρώτε έξω πολύ, βρείτε τρόπους να παραμείνετε πιστοί στο πρόγραμμα διατροφής σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Διαλέξτε ένα εστιατόριο το οποίο έχει μεγάλη ποικιλία για να μπορείτε να βρείτε το φαγητό που επιθυμείτε. Όταν τρώτε έξω, να παραγγέλλετε μόνο ό,τι έχετε ανάγκη. Να γνωρίζετε πως να αλλάζετε τις επιλογές σας, σε περίπτωση που το εστιατόριο δεν διαθέτει τις προτιμήσεις σας.

Πολλά εστιατόρια σας προσφέρουν υγιεινές επιλογές όπως φαγητά με «χαμηλή χοληστερίνη», «χαμηλά λιπαρά» «χαμηλά σε αλάτι». Τα υποκατάστατα ζάχαρης, τα αναψυκτικά διαίτη, και τα ντρέινγκ σαλάτας με χαμηλά λιπαρά είναι επίσης διαθέσιμα σε μερικά εστιατόρια. Είναι εύκολο να βρείτε σαλάτες, ψάρι, λαχανικά και ψωμί ολικής άλεσης στα εστιατόρια, χωρίς να χαλάτε το πρόγραμμα διαίτας.

Μπορείτε να ζητάτε κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ένα πιάτο χωρίς την προσθήκη βουτύρου, ψητό αντί τηγανιτό, και τις σάλτσες ξεχωριστά.

Η πρόκληση του «ταχυφαγάδικου» φαστ φουντ

Ακόμα και αν δεν το πιστεύετε, μπορείτε να κάνετε και υγιεινές επιλογές στα φαστ φουντ. Πώς; Να γνωρίζετε ακριβώς τι παραγγέλνετε και να προγραμματίσετε τι θα φάτε. Κρατήστε τους βασικούς κανόνες του θεραπευτικού γεύματος.

Συμβουλές:

- Αν δεν γνωρίζετε τις περιέχει ένα πιάτο ή αν δεν γνωρίζετε πόσο μεγάλη είναι η μερίδα, ρωτήστε πρώτα.
- Προσπαθήστε να τρώτε την ίδια ποσότητα κάθε μέρα από το σπίτι σας. Αν η μερίδα είναι μεγαλύτερη, μοιραστείτε λίγο με τον σύντροφό σας ή πάρτε σπιτι το υπόλοιπο φαγητό για την επόμενη μέρα.
- Παραγγείλτε το ψάρι ή το ψητό κρέας, χωρίς προσθήκη βουτύρου.
- Την ψητή σας πατάτα να την παραγγέλνετε απλή, κι έπειτα μπορείτε να προσθέσετε από πάνω της ένα κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη ή κρέμα τυριού με χαμηλά λιπαρά, ή/και λαχανικά για συνοδευτικό.
- Ζητήστε να μην μπει αλάτι στο φαγητό σας.
- Ζητήστε τις σάλτσες και τα ντρέσινγκ σαλάτας να είναι ξεχωριστά.
- Παραγγείλτε φαγητά που δεν είναι παναρισμένα ή τηγανιτά. Αν τα φαγητά έχουν παναριστεί, αφαιρέστε την κρούστα.
- Διαβάστε προσεκτικά το μενού. Μπορείτε να παραγγείλετε ένα φρούτο για ορεκτικό ή για επιδόρπιο. Αντί για ορεκτικό, συνδυάστε μία σαλάτα με ένα ορεκτικό χαμηλά σε λιπαρά.
- Ζητήστε για υποκατάστατα. Δηλαδή, αντί για τηγανιτές πατάτες για συνοδευτικό, μπορείτε να παραγγείλετε μεγαλύτερη ποσότητα συνοδευτικών λαχανικών. Αν δεν μπορείτε να παραγγείλετε υποκατάστατο, ζητήστε το φαγητό που είναι πλούσιο σε λιπαρά να αφαιρεθεί.
- Ρωτήστε για τροφές χαμηλές σε θερμίδες ακόμα κι αν δεν υπάρχουν στο μενού. Για παράδειγμα, ξύδι, λεμόνι και μία κουταλιά λάδι στην σαλάτα σας, αντί για ντρέσινγκ που είναι ψηλές σε λιπαρά.
- Ελαττώστε το αλκοόλ, το οποίο προσθέτει θερμίδες αλλά καθόλου θρεπτικά συστατικά στο φαγητό σας.

Το πρόχειρο φαγητό που τρώμε μπορεί να παραμείνει πάνω μας περισσότερο από όσο νομίζουμε. Μπορεί να καθυστερήσει να αποβληθεί από το σώμα μας περισσότερο από όσο υπολογίζαμε, με αποτέλεσμα να παραμείνουν παραπάνω κιλά και λίπος στο σώμα μας. Παρακάτω, δίνονται κάποιες συμβουλές.

- Αποφύγετε γεύματα τα οποία περιέχουν λέξεις όπως, ντελούξ, τζάμπο, έξτρα κτλ
- Διαλέξτε σαλάτα, αλλά να είστε προσεκτικοί στο ντρέσινγκ της, στο μπέικον, στο τυρί και στα κρουτόν. Ελαττώστε τις σαλάτες που περιέχουν μεγάλες ποσότητες μαγιονέζας.
- Το μεξικάνικο φαγητό μπορεί να είναι υγιεινό! Επιλέξτε φαγητά που δεν είναι τηγανιτά, προτιμήστε το κοτόπουλο αντί για το μοσχάρι, στις ντομάτες, στο μαρούλι και στην σάλσα και αποφύγετε τα προτηγανισμένα φασόλια.. Το τυρί και την γκουακαμόλε αφήστε τα στην άκρη. Επίσης, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα διπλά τηγανισμένα τάκος, τα οποία μπορούν να φτάσουν ακόμα και τις 1000 θερμίδες,
- Η πίτσα αποτελεί δείγμα πρόχειρου και γρήγορου φαγητού. Διαλέξτε τη λεπτή ζύμη με επιπλέον υλικά λαχανικά. Ελαττώστε την ποσότητα σε 1-2 κομμάτια. Το κρέας και το επιπλέον τυρί προσθέτουν περισσότερες θερμίδες, λίπη και αλάτι.
- Κλείστε το γεύμα σας με ένα παγωτό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, ή ακόμα καλύτερα, ένα κομμάτι φρούτου.

Το να τρώει κανείς έξω μπορεί να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες ευχαριστήσεις. Κάντε τις σωστές επιλογές, ρωτήστε για όσα δεν γνωρίζετε, και ισορροπήστε τα γεύματά σας με υγιεινά γεύματα στο σπίτι σας.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250