

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΤΟΥ

Vita

22

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

Ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο

Vita

Μηνώτορφο

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ ΓΕΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ

2

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΤΟΥ **Vita**

ΟΔΗΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΚΑΛΙΕΡΓΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

Ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο



Υγεία

Ψυχολογία

Διατροφή

VITA

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΟΔΗΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΚΑΛΙΕΡΓΑ

2

www.vita.gr

www.vita.gr

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 65
ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ VITA
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2002

www.vita.gr

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **VITA**
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2002

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΤΟΥ Vita

ΟΔΗΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ Α.Ε.
Χρ. Λαδά 3, 106 76 Αθήνα

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ VITA

ΕΚΔΟΤΡΙΑ
ΡΟΥΛΑ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΝΙΚΟΣ ΑΜΑΝΙΤΗΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
ΤΑΚΗΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΛΕΙΑ ΠΑΠΑΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ

ART DIRECTOR
ΜΑΡΙΝΑ ΟΡΦΑΝΙΔΟΥ

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΘΩΜΑΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΝΑΣΚΟΣ

ΦΩΤΟΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ - ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ -
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ
MULTIMEDIA A.E.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ
IRIS AEBE

Copyright © 2002 για την Ελλάδα
και όλο τον κόσμο: ΔΟΛ Α.Ε.

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Απαγορεύεται η
αναπαραγωγή καθ' οιονδήποτε τρόπο του συνόλου ή τμή-
ματος του περιεχομένου χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Φωτ. εξωφύλλου: Loft Apeiron, Richard G.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 65 ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ VITA
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2002

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

Ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο

Της ΝΙΚΗΣ ΨΑΛΤΗ

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ VITA

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
-----------------------	----------

1

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΤΕ;.....	10
ΠΩΣ ΠΑΧΥΝΑΤΕ;.....	31
ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΔΙΑΙΤΑ;.....	39

2

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ!

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΑΣ;.....	44
ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ;.....	56
ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ.....	67
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ.....	78

3

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...

ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΙ;.....**86**

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ
ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΣΑΣ ΕΑΥΤΟ;.....**92**

4

ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΤΑΘΕΙΤΕ

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ
ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ.....**100**

5

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ.....**104**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολλοί την ξεκινούν, λίγοι τη συνεχίζουν, και ακόμα λιγότεροι την ολοκληρώνουν! Η δίαιτα, αυτό το βάσανο που σχεδόν όλοι έχουμε βάλει με... σαδιστική διάθεση στη ζωή μας, σπανίως πετυχαίνει. Γιατί; Εάν ρωτήσετε ένα διαιτολόγο, θα σας πει ότι η δίαιτα είναι απλά μαθηματικά: τρώμε λιγότερο, καίμε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνουμε, άρα αδυνατίζουμε. Γιατί λοιπόν αυτή η τόσο απλή εξίσωση γίνεται τόσο πολύπλοκη όταν επιχειρούμε να την εφαρμόσουμε στην πράξη;

Επειδή η σχέση μας με το φαγητό είναι πιο σύνθετη από όσο φανταζόμαστε. Το να ξεκινήσουμε δίαιτα απαιτεί περισσότερα εφόδια από ένα απλό διαιτολόγιο. Σε καμία περίπτωση δεν μειώνουμε τη σημασία μιας ισορροπημένης και σωστά σχεδιασμένης δίαιτας - άλλωστε είναι μία από τις βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχία της. Δεν είναι όμως η μόνη, και σίγουρα δεν είναι η καθοριστική.

Ο σκοπός του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να διερευνήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση σας με το φαγητό και τον τρόπο με τον οποίο θα προετοιμαστείτε για μια πετυχημένη δίαιτα, αλλά και για το διάστημα μετά τη δίαιτα.

Στην πρώτη ενότητα θα ανακαλύψετε για ποιους λόγους τρώτε περισσότερο από όσο χρειάζεστε και πώς μπορείτε να τους αντιμετωπίσετε. Θα διαβάσετε, επίσης, σε ποια σημεία

πρέπει να δώσετε έμφαση ανάλογα με τις συνθήκες κάτω από τις οποίες παχύνετε, π.χ., λόγω εγκυμοσύνης, επαγγελματικής ανόδου κλπ. Θα ελέγξετε, τέλος, αν πράγματι χρειάζεστε δίαιτα ή απλώς έχετε παρασυρθεί στη δίνη που θέλει τους πάντες να προσπαθούν να αδυνατίσουν, ακόμη και εάν δεν είναι απαραίτητο.

Ο στόχος της δεύτερης ενότητας είναι η σωστή προετοιμασία σας για τη δίαιτα. Αρχικά πρέπει να αναλύσετε τους λόγους για τους οποίους επιθυμείτε να χάσετε βάρος, αλλά και το τι σημαίνει η δίαιτα για σας. Διαβάστε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε πριν τη δίαιτα, πώς θα ξεπεράσετε τις δυσκολίες, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσετε μια ενδεχόμενη αποτυχία.

Η τρίτη ενότητα είναι αφιερωμένη στο διάστημα μετά τη δίαιτα. Ίσως σας προκαλεί έκπληξη, αλλά είναι εξίσου, αν όχι και πιο σημαντικό στάδιο από τη δίαιτα. Διαβάστε, επίσης, για όλα όσα θα αλλάξουν στη σχέση σας με τον εαυτό σας αλλά και με τους άλλους, ώστε να προετοιμαστείτε σωστά και να διατηρήσετε το αποτέλεσμα της δίαιτας.

Στην τέταρτη ενότητα ενημερωθείτε για τους ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας.

Στην τελευταία ενότητα του βιβλίου διαβάστε μαρτυρίες ανθρώπων που αδυνατίσαν. Πώς το πήραν απόφαση και πώς το πέτυχαν.

Ελπίζουμε ότι αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει, έτσι ώστε η επόμενη δίαιτα που θα ξεκινήσετε να είναι και η τελευταία. Καλή αρχή!

1
ΜΕΡΟΣ

**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ
ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ**

ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΤΕ;

ΠΩΣ ΠΑΧΥΝΑΤΕ;

**ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ
ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΔΙΑΙΤΑ;**

ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΤΕ;

Θέλετε να αδυνατίσετε; Το πιο καθοριστικό σημείο της προσπάθειάς σας είναι να συνειδητοποιήσετε «γιατί» τρώτε. Οι λόγοι που σας ωθούν στο φαγητό είναι πολύ πιο σημαντικοί από το «τι» τρώτε.

ΤΟ ΠΑΧΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!

• **Ό**σο και αν αυτό σας εκπλήσσει, το επιπλέον βάρος δεν είναι το πρωταρχικό ζήτημα που θα πρέπει να σας απασχολήσει. Το πάχος είναι το «σύμπτωμα» ενός πιο ουσιαστικού προβλήματος, που πρέπει να το αναγνωρίσετε και να το αντιμετωπίσετε.

• **Α**ς υποθέσουμε, π.χ., ότι κάθε πρωί ξυπνάτε με πονοκέφαλο. Οι ενοχλήσεις σας όμως σταματούν ως διά μαγείας τα Σαββατοκύριακα, όταν δεν έχετε δουλειά. Λέγοντας ότι το πρόβλημά σας είναι οι πρωϊνοί πονοκέφαλοι, ουσιαστικά θα παραβλέπατε την πραγματική αιτία, που μάλλον είναι η δυσαρέσκειά σας για τη δουλειά. Μήπως έχετε προβλήματα με τον προϊστάμενό σας; Μήπως δεν σας ευχαριστεί πλέον το αντικείμενο της εργασίας σας; Προφανώς τη λύση στο πραγματικό σας πρόβλημα δεν θα τη δώσει μία... ασπιρίνη, αλλά μια εκ βαθέων συζήτηση με τον προϊστάμενό σας για να απαλλαγείτε από την ένταση, ή μια άλλη δουλειά!

• **Μ**ε την ίδια λογική, τη λύση στο πρόβλημα του βάρους δεν θα τη δώσει μόνο η δίαιτα. Πρώτα πρέπει να ανακαλύψετε γιατί καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες από όσες χρειάζεται ο οργανισμός σας. Ποιοι λόγοι σας ωθούν στο επιπλέον φαγητό; Η πλήξη; Ο θυμός; Ο φόβος; Η συνήθεια;

ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

• **Α**πό τη στιγμή που θα αναγνωρίσετε τα αίτια που σας στρέφουν στο φαγητό, θα έχετε κάνει ένα καθοριστικό βήμα για τον έλεγχο του βάρους σας. Δεν είναι εύκολο. Ίσως είναι ευκολότερο να ακολουθήσετε την πιο εξαντλητική δίαιτα (κάτι που είναι λάθος) παρά να αναγνωρίσετε και να τροποποιήσετε τη φύση της σχέσης σας με το φαγητό.

• **Α**λλά ακόμη και αν ακολουθήσετε μια αυστηρή δίαιτα, κάτι που οι περισσότεροι έχετε ήδη κάνει, ίσως και περισσότερες από μία φορές, γνωρίζετε καλά ότι λίγο καιρό μετά τη δίαιτα θα ξαναπάρτε τα περιττά κιλά που με κόπο χάσατε. Πιθανώς να πάρετε και περισσότερα κιλά από αυτά που αρχικά χάσατε.

• **Η** αλήθεια είναι ότι, εάν δεν κάνετε την αυτοαξιολόγησή σας, εάν δεν αφιερώσετε χρόνο για να μελετήσετε το «γιατί» τρώτε, τότε θα επιστρέψετε στον ίδιο φαύλο κύκλο: δίαιτα, απώλεια βάρους, πρόσληψη βάρους, δίαιτα...

Η μελέτη της συμπεριφοράς σας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Σκεφτείτε όμως ότι ελάχιστα πράγματα στη ζωή έχουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον από την περιέργειά σας για τον ίδιο σας τον εαυτό. Ανακαλύψτε λοιπόν για ποιο λόγο εσείς προσωπικά τρώτε παραπάνω.

«ΤΡΩΩ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ»

- Γνωρίζετε και εφαρμόζετε πολλές από τις συμβουλές για την ισορροπημένη διατροφή. Τρώτε φρούτα και λαχανικά και προσέχετε τα λίπη. Έχετε όμως 15 παραπανίσια κιλά. Γιατί;

- Ίσως επειδή η παραπάνω περιγραφή αφήνει ορισμένα κενά. Όπως, λόγου χάριν, ότι τα βράδια, όταν είστε μόνοι στο σπίτι, κάνετε συχνές επισκέψεις στο ψυγείο. Ή ότι, όταν νιώθετε απογοητευμένοι, ανήσυχoi ή ταραγμένοι, τρώτε κάτι για να νιώσετε καλύτερα. Σας συμβαίνει ακόμη να ξυπνάτε στη μέση της νύχτας και να μην μπορείτε να κοιμηθείτε ξανά πριν «βάλετε κάτι στο στόμα σας». Ίσως, πάλι, νιώθετε ότι ο σύντροφός σας είναι αρκετά απόμακρος και δεν μπορείτε να του μιλήσετε για τις καταστάσεις που σας προβληματίζουν και νιώθετε έντονη μοναξιά και μελαγχολία. Την επόμενη στιγμή βρίσκεστε στην κουζίνα και τρώτε ένα πακέτο μπισκότα ή ό,τι έχει περισσέψει από το φαγητό της ημέρας.

ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

• **Δ**εν είναι η οργανική πείνα που σας ωθεί στο φαγητό, αλλά η «συναισθηματική πείνα». Υποσυνείδητα πιστεύετε, ή ελπίζετε, ότι το φαγητό θα καλύψει το συναισθηματικό κενό που νιώθετε. Δεν είστε οι μόνοι. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει καταφύγει στο φαγητό σε κάποια στιγμή μοναξιάς ή έντονης απογοήτευσης. Όταν όμως αυτή η συμπεριφορά αποκτά μια τακτικότητα, με αποτέλεσμα να υπάρχει πλέον πρόβλημα βάρους, αυτό σημαίνει ότι έχουν ξεπεραστεί ορισμένα όρια, ότι έχει διαστρεβλωθεί η έννοια του φαγητού και της χρησιμότητάς του.

• **Ο**ι ψυχολόγοι εξηγούν ότι το φαγητό προσφέρει μια παρηγοριά, ένα διάλειμμα από τις ενοχλητικές σκέψεις και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Με δυο λόγια, μας αποσπά. Άλλωστε, ζούμε σε μια κοινωνία όπου έχουμε μάθει να συνδέουμε την κατανάλωση του φαγητού με συναισθήματα αγάπης και φροντίδας. «Τι να σου μαγειρέψω;» ρωτάει η μητέρα το παιδί, εννοώντας «θέλω να σε φροντίσω, να σου δείξω την αγάπη μου».

• **Η** παρηγοριά που προσφέρει το φαγητό όμως είναι, στην καλύτερη περίπτωση, μια πρόσκαιρη ανακούφιση. Τα πραγματικά προβλήματα που σας ώθησαν στην κατανάλωσή του δεν λύθηκαν. Για την ακρίβεια, προστέθηκε ένα ακόμη, δηλαδή τα περιττά κιλά.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΤΕ

■ Το πιθανότερο είναι ότι αφομοιώσατε αυτή τη συμπεριφορά παρακολουθώντας τις συνήθειες των ατόμων του περιβάλλοντός σας. Δεν είμαστε γενετικά προγραμματισμένοι να τρώμε όταν νιώθουμε μόνοι ή απογοητευμένοι, παρά μόνον όταν πεινάμε.

■ Από τη στιγμή που θα αναγνωρίσετε ότι η κατανάλωση φαγητού δεν είναι ο κατάλληλος τρόπος για να καλύψετε τις συναισθηματικές σας ανάγκες, έχετε ήδη κάνει ένα σημαντικό βήμα.

■ Το επόμενο στάδιο είναι να αναλογιστείτε ποιοι τρόποι θα ήταν πιο ενδεδειγμένοι για να καλύψετε τις συναισθηματικές σας ανάγκες. Μην ξεχνάτε ότι εσείς οι ίδιοι είστε οι μόνοι κατάλληλοι για να ανακαλύψετε τι είναι αυτό που πραγματικά σας λείπει, π.χ., η παρέα ενός φίλου, ο επαναπροσδιορισμός της σχέσης σας με το σύντροφό σας, η λύση μιας πολύχρονης παρεξήγησης με ένα συγγενή ή ακόμα και η αλλαγή εργασιακού χώρου κ.ά.

■ Μπορείτε να προετοιμάσετε, επίσης, μια λίστα πιο άμεσων «αντιπερισπασμών» (π.χ., μια βόλτα, ένα τηλεφώνημα σε κάποιο φίλο, μια επίσκεψη στο γυμναστήριο), για να είστε σε θέση να αποσπάσετε το νου σας από το φαγητό τις κρίσιμες στιγμές που νιώθετε μια ασυγκράτητη επιθυμία να φάτε, ενώ ο οργανισμός σας δεν το έχει πραγματικά ανάγκη.

ΤΕΣΤ

ΜΗΠΩΣ Η ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ»;

ΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΦΑΤΕ ΟΤΑΝ...

	1 ΠΟΤΕ	2 ΣΠΑΝΙΑ	3 ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	4 ΣΥΧΝΑ	5 ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
■ Σας έχουν συγχίσει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν δεν έχετε κάτι να κάνετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν είστε αποθαρρημένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν νιώθετε μοναξιά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν αισθάνεστε προδομένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν είστε θυμωμένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν γνωρίζετε ότι πρόκειται να έχετε μια δυσάρεστη εμπειρία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν έχετε αγωνία, είστε ανήσυχoi ή σε ένταση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν τα πράγματα δεν είναι ευνοϊκά για σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν φοβάστε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν είστε απογοητευμένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν είστε ταραγμένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν βαριέστε ή είστε σε υπερένταση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Βάλτε ✓ στην απάντηση που ταιριάζει καλύτερα στη συμπεριφορά σας και αθροίστε τους βαθμούς. Ο μέσος άνδρας χωρίς πρόβλημα βάρους συγκεντρώνει 17 πόντους και η μέση γυναίκα 20. Περισσότεροι από 25 βαθμοί σημαίνουν ότι μάλλον έχετε την τάση να τρώτε από αντίδραση στη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεστε.

Πηγή: «Losing Weight for good», The Johns Hopkins University Press, Baltimore and London.

«ΕΤΣΙ ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΤΡΩΩ»

• Στην παιδική σας ηλικία είχατε μάθει να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα και η μητέρα σας πάντοτε πρόσεχε το φαγητό που ετοιμάζε. Όλα άλλαξαν όμως όταν αρχίσατε να ζείτε μόνοι. Πολλές πτυχές της ζωής σας διαφοροποιήθηκαν, γεγονός που επηρέασε και τη διατροφή σας. Τρώγατε σχεδόν καθημερινά πρόχειρο φαγητό μπροστά στην τηλεόραση, μασουλάγατε διάφορα σνακ καθώς περπατούσατε στο δρόμο, πάψατε να τηρείτε τα ωράρια των γευμάτων σας και πίνατε πολλά αναψυκτικά. Μέχρι και σήμερα ακόμη έχετε διατηρήσει τις περισσότερες από αυτές τις συνήθειες, γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα να πάρετε πολλά επιπλέον κιλά.

ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

• Μια αλλαγή στη ζωή σας είχε ως αποτέλεσμα να αρχίσετε να τρώτε με τελείως διαφορετικό τρόπο από αυτόν που είχατε μάθει. Οι νέες διατροφικές συνήθειες που αποκτήσατε σας έγιναν βίωμα μέχρι σήμερα. Με δυο λόγια, μάθατε να τρώτε με λάθος τρόπο. Όπως κάποιος ξεκινά το κάπνισμα σε μια δύσκολη στιγμή της ζωής του, αλλά συνεχίζει να καπνίζει ακόμη και όταν εξομαλυνθούν οι καταστάσεις που τον ώθησαν στο τσιγάρο, έτσι κι εσείς πήρατε μια λανθασμένη κατεύθυνση όσον αφορά τη διατροφή σας, αλλά συνεχίσατε να βαδίζετε στο λάθος δρόμο.

• **Ο**ι αλλαγές που ενδεχομένως να επηρεάσουν τις διατροφικές σας συνήθειες μπορεί να αφορούν οτιδήποτε, από κάτι απλό (π.χ., ένα καινούργιο ωράριο εργασίας, μια αλλαγή στις δραστηριότητες των παιδιών, που επηρεάζει και το δικό σας πρόγραμμα) μέχρι ένα σημαντικό γεγονός, όπως -λόγου χάριν- το διαζύγιο ή η χηρεία. Ο σύντροφος που μένει μόνος, ιδιαίτερα εάν δεν συγκατοικεί με τα παιδιά του, βγαίνει πλέον από μια ρουτίνα ζωής, γεγονός που ενδέχεται να διαταράξει ακόμη και τον τρόπο που τρώει.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Όπως μάθατε να τρώτε με ένα λάθος τρόπο όσον αφορά την ποσότητα και το είδος της τροφής που καταναλώνετε, με τον ίδιο τρόπο μπορείτε σταδιακά να «ξεναμάθετε» να τρώτε με το σωστό τρόπο.

■ Ο στόχος σας είναι να εντοπίσετε ποιες διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να βελτιώσετε ή να τροποποιήσετε (π.χ., το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση), ώστε να επιτύχετε την απώλεια βάρους που επιθυμείτε και να διατηρήσετε το αποτέλεσμα.

«ΤΡΩΩ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΝΑ ΚΑΝΩ»

• **Τ**α απογεύματα στο σπίτι δεν έχετε με τι να ασχοληθείτε. Βαριέστε και δεν ξέρετε πώς να εκμεταλλευτείτε το χρόνο σας. Δεν απασχολείστε με κάτι ενδιαφέρον, με μια

δραστηριότητα που να σας ικανοποιεί. Το αποτέλεσμα; Επισκέπτεστε την κουζίνα και τρώτε ή ετοιμάζετε σνακ και τα τοιμπολογάτε μπροστά στην τηλεόραση.

ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

• Για πολλούς ανθρώπους που αντιμετωπίζουν πρόβλημα βάρους, το φαγητό αποτελεί έναν τρόπο να γεμίσουν το χρόνο τους, να καλύψουν ένα «δημιουργικό» κενό που έχει προκύψει στη ζωή τους, είτε επειδή δεν έχουν ενδιαφέροντα είτε επειδή οι ήδη υπάρχουσες δραστηριότητές τους δεν τους ικανοποιούν. Ίσως δεν νιώθετε ευχαριστημένοι με την εργασία σας. Μπορεί να δυσανασχετείτε στη σκέψη ότι, επιστρέφοντας από τη δουλειά, θα βρείτε το σπίτι άδειο και στην προσπάθειά σας να παραμείνετε απασχολημένοι με κάτι αναζητάτε τη λύση στο φαγητό.

• Το φαγητό δεν είναι αυτό που πραγματικά θέλετε, αλλά το ζήτημα είναι: γνωρίζετε τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε να κάνετε αντί να τρώτε και να συσσωρεύετε περιττές θερμίδες; Μήπως έχετε χάσει την επαφή με τα «θέλω» σας, μήπως δεν έχετε αφιερώσει λίγο χρόνο για τον εαυτό σας προκειμένου να σκεφτείτε τις επιθυμίες σας;

• Ίσως πάλι να γνωρίζετε τι είναι αυτό που θέλετε, αλλά να νιώθετε ότι έχετε την υποχρέωση να κάνετε κάτι διαφορετικό, κάτι που σας δεσμεύει και σας καταπιέζει επει-

δή «έτσι πρέπει», όπως, π.χ., να αφιερώ-
νετε όλο το χρόνο σας στη φροντίδα του
σπιτιού και των παιδιών ή να «εγκλωβίζε-
στε» στο σπίτι κάθε απόγευμα χάριν των
παιδιών που διαβάζουν.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Ξεκαθαρίστε τις προτεραιότητές σας. Αποφασίστε τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε. Ένα γενικό και αόριστο «δεν έχω κάτι να κάνω» δεν θα σας βοηθήσει, ούτε θα σας στρέψει μακριά από το φαγητό. Κάτι συγκεκριμένο όμως, π.χ., «τα Σάββατα θέλω δύο ώρες μόνο για μένα» ή «τα απογεύματα θέλω να κάνω μαθήματα ζωγραφικής» είναι βέβαιο ότι θα αλλάξει τα δεδομένα της καθημερινής σας ρουτίνας.

■ Σίγουρα υπάρχουν πράγματα που θα προτιμούσατε να κάνετε αντί να τρώτε από ανία, αλλά δεν τα έχετε υπόψη σας, επειδή ποτέ δεν τα δοκιμάσατε και δεν είχατε την ευκαιρία να διαπιστώσετε ότι σας αρέσουν, όπως, π.χ., να ασχοληθείτε με την κηπουρική, να επισκευάσετε μικροζημιές μέσα στο σπίτι, να ζωγραφίσετε...

■ Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι θα επιθυμούσατε να κάνετε, με ποιους τρόπους θα θέλατε να καταπολεμήσετε την ανία σας και την επόμενη φορά που ετοιμάζεστε να φάτε επειδή βαριέστε σταματήστε, κάντε μεταβολή από την κουζίνα και ασχοληθείτε με αυτό που πραγματικά θέλετε!

«ΚΟΥΡΑΣΤΗΚΑ. ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΓΕΥΜΑ»

• **Ε**ίχατε μια ιδιαίτερα κουραστική ημέρα. Ο προϊστάμενός σας σας ανέθεσε πολλές ευθύνες, ενώ το τηλέφωνο δεν έπαψε να χτυπάει. Από το μεσημέρι και μετά αρχίσατε να σκέφτεστε τι θα μαγειρέψετε μόλις γυρίσετε στο σπίτι, να φαντάζεστε το λουκούλλειο γεύμα που θα ετοιμάσετε για να ανταμείψετε τον εαυτό σας για την ταλαιπωρία σας. Συχνά, μάλιστα, το νόημα του τηλεφωνήματος προς τη μητέρα ή τη σύζυγο που βρίσκεται στο σπίτι με το ερώτημα «Τι θα μου ετοιμάσεις να φάω;» κρύβει ένα λανθάνον μήνυμα: «Είμαι κουρασμένος. Ποια θα είναι η ανταμοιβή μου για την ταλαιπωρία που περνάω;».

ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

• **Θ**εωρείτε ότι το φαγητό είναι μια καλή ανταμοιβή για τις δυσκολίες και τις αποδιές της ζωής σας. Κανείς δεν μπορεί να σας κατηγορήσει γι' αυτό, ιδιαίτερα εάν έχετε μεγαλώσει σε μια οικογένεια που έδινε ιδιαίτερη έμφαση στο φαγητό. Οι ψυχολόγοι εξηγούν ότι ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουμε επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη σχέση μας με το φαγητό και τον τρόπο με τον οποίο το «χρησιμοποιούμε» αργότερα στη ζωή μας. Έχει παρατηρηθεί, λόγου χάριν, ότι πολλές μητέρες που αδυνατούν να καλύψουν συναισθηματικά τις ανάγκες του παιδιού τείνουν να το

«μπουκώνουν» και να δίνουν μεγάλη έμφαση στο τι θα φάει, με μια ενδόμυχη και μάλλον ασυνείδητη προσδοκία ότι έτσι καλύπτουν όλες του τις ανάγκες. Το παιδί λοιπόν μεγαλώνει βιώνοντας το συσχετισμό: «φαγητό=φροντίδα». Κατά συνέπεια, όταν ως ενήλικοι επιθυμείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας για τις δυσκολίες που περνάτε, τι κάνετε; Του προσφέρετε φαγητό.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Μην παραβλέπετε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι να «ανταμείψετε» τον εαυτό σας, χωρίς να τον επιβαρύνετε με περιττές θερμίδες και χωρίς να του προσθέσετε ακόμη ένα πρόβλημα, αυτό των περιττών κιλών.

Αντιμετωπίζοντας τα πραγματικά προβλήματα που σας απασχολούν, θα διαπιστώσετε ότι σταδιακά θα χάνετε βάρος. Άλλωστε, το περιττό βάρος είναι το σύμπτωμα αυτών των προβλημάτων

■ Το μυστικό είναι να «αποσυνδέσετε» την έννοια της ανταμοιβής από το φαγητό και να την «επανασυνδέσετε» με άλλες δραστηριότητες της αρεσκείας σας, όπως -λόγου χάρη- ένα ζεστό αφρόλουτρο, ένα μικρό δώρο στον εαυτό σας, ένα υπεραστικό τηλεφώνημα σε ένα φίλο που έχετε καιρό να δείτε ή μια έξοδο για σινεμά.

«ΒΓΑΙΝΩ ΕΞΩ ΚΑΙ ΤΡΩΩ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΦΥΓΩ»

• **Τ**ρώτε ισορροπημένα και αποφεύγετε τις παρεκτροπές, είτε επειδή γνωρίζετε ποιες κακοτοπιές να αποφύγετε είτε επειδή το γνωρίζει ο... σύντροφός σας που μαγειρεύει! Όλα αλλάζουν όμως όταν τα βράδια βγαίνετε για φαγητό με τους φίλους σας ή όταν βρίσκεστε σε γεύματα εργασίας.

ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

• **Ο**ι κοινωνικές και οι επαγγελματικές υποχρεώσεις διαταράσσουν τους ομαλούς ρυθμούς με τους οποίους λειτουργεί ο οργανισμός σας. Έρευνες έχουν δείξει ότι, όταν τρώμε παρουσία άλλων, η ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε αυξάνεται. Όσο περισσότεροι οι συνδαιτυμόνες μάλιστα, τόσο μεγαλύτερη η ποσότητα του φαγητού που καταναλώνεται. Εκτιμάται ότι τρώμε κατά μέσο όρο 44% περισσότερο φαγητό όταν είμαστε με παρέα, παρά όταν είμαστε μόνοι ή με τη συνηθισμένη μας παρέα, π.χ. με το σύντροφό μας.

• **Π**ιθανόν, εάν βρισκόσαστε στο σπίτι, να είχατε μεγαλύτερη επαφή με το τι και πόσο θα είχατε όρεξη να φάτε. Παρουσία άλλων όμως παρασύρεστε. Αν και σε όλους μπορεί να συμβεί αυτό, φαίνεται ότι σε εσάς συμβαίνει συχνά, κάτι που αποδεικνύουν τα περιττά κιλά που συσσωρεύονται επικίνδυνα στην κοιλιά σας. Μήπως, λοιπόν, δεν είναι μόνον η πα-

ρουσία των άλλων που σας παρασύρει; Χωρίς αμφιβολία, όλοι βρίσκουν νοστιμότατα τα μεζεδάκια που σερβίρονται και το κρασί που τα συνοδεύει. Δεν φτάνουν όμως στο σημείο να «καθαρίσουν» το πιάτο τους και να χάσουν τον έλεγχο.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΞΕΤΕ

■ Η ρίζα του προβλήματος βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τα επαγγελματικά γεύματα ή τις εξόδους με τους φίλους. Φαίνεται ότι η σκέψη που κυριαρχεί στο μυαλό σας είναι: «πάμε να φάμε». Ουσιαστικά αλλοιώνετε την πραγματική σημασία του γεγονότος που είναι: «να μια ευκαιρία να δω τους φίλους, τους συναδέλφους μου». Ο σκοπός αυτών των συναντήσεων δεν είναι το φαγητό, αλλά η επικοινωνία. Μην το ξεχνάτε αυτό.

■ Μήπως πιστεύετε ότι ένα χορταστικό γεύμα αποτελεί την επισφράγιση μιας ευχάριστης βραδιάς, ένα είδος επιβεβαίωσης ότι είστε ευχαριστημένοι τόσο εσείς όσο και ο σύντροφός σας ή οι φίλοι σας; Δεν είναι τυχαίο ότι, όταν κάποιος δεν τρώει, συνήθως σκεφτόμαστε «γιατί δεν έχει όρεξη; Μήπως έχει θυμώσει μαζί μου;». Κι όμως, η γαλήνη και η επικοινωνία που όλοι ζητάμε δεν θα έρθει με ένα λουκούλαιο γεύμα, αλλά με την ατμόσφαιρα που το συνοδεύει. Το κλειδί της συναισθηματικής σας γαλήνης δεν βρίσκεται πάνω στο τραπέζι, αλλά γύρω από αυτό!

ΕΚΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΠΟΣΟ ΣΥΓΚΡΑΤΗΜΕΝΟΙ ΕΙΣΤΕ;

• «Ευχαριστώ, δεν θα πάρω», «Μου αρέσουν πολύ αυτά τα σοκολατάκια, αλλά δεν θέλω αυτή τη στιγμή». Είστε σε θέση να συγκρατήσετε τον εαυτό σας και να αρνηθείτε συνειδητά να φάτε; Ο βαθμός αυτοσυγκράτησης του καθενός ποικίλλει όχι μόνον από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά και στον ίδιο άνθρωπο, ανάλογα με τη στιγμή.

Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗΣ

• **Μ**η βιαστείτε να συμπεράνετε ότι είναι ευνοημένοι όσοι κατορθώνουν να συγκρατούν τις ορέξεις τους, γιατί σύμφωνα με τους ειδικούς αυτό δεν ισχύει! Πολυάριθμες έρευνες που μελετούν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων με μεγάλο βαθμό αυτοσυγκράτησης, και αντίστοιχα όσων δεν βάζουν κανένα φραγμό στις ορέξεις τους, κατέληξαν σε ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον όσο και παράδοξο συμπέρασμα: Οι πολύ αυστηροί και συγκρατημένοι άνθρωποι έχουν πιο πολλές πιθανότητες να φάνε περισσότερο συγκριτικά με όσους τρώνε χωρίς φραγμούς!

Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ «ΟΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ»

• **Ο**ι ειδικοί πιστεύουν ότι η υπερβολική αυτοσυγκράτηση λειτουργεί καταπιεστικά. Οι άνθρωποι που κλίνουν προς αυτό το

πρότυπο συμπεριφοράς αγνοούν τα μνηύματα πείνας που τους στέλνει το σώμα τους και δεν ικανοποιούν τις πραγματικές τους ανάγκες, επειδή «αυτό παχαίνει», «αυτό έχει λίπος», «είναι καλύτερα να φάω ένα καρτό και όχι ένα σοκολατάκι». (Παρότι ο οργανισμός σας σας στέλνει το μήνυμα ότι θέλετε ένα γλυκό, ίσως επειδή κάνατε μια κοπιαστική εργασία και έχουν πέσει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας.) Οι άνθρωποι αυτοί, ωστόσο, κινδυνεύουν να πέσουν στην παγίδα του «όλα ή τίποτα». Μόλις παραβιάσουν τους κανόνες που οι ίδιοι έχουν θέσει στη διατροφή τους, είναι ικανοί να φτάσουν στην υπερβολή, να σκεφτούν, π.χ., «έφαγα ένα σοκολατάκι, τα κατέστρεψα όλα. Τώρα δεν έχει νόημα πια. Θα φάω και τα υπόλοιπα».

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΑΚΡΟ!

• Αυτό δεν σημαίνει ότι και όσοι τρώνε απερίσκεπτα, χωρίς φραγμούς, βρίσκονται στο σωστό μονοπάτι. Αντίθετα, είναι στο άλλο άκρο. Τρώνε ανεξέλεγκτα και τελικά συσσωρεύουν περιττά κιλά. Η αδιαφορία για το είδος και την ποσότητα όσων τρώνε αντανakλά την έλλειψη ενδιαφέροντος για τον εαυτό τους. Μία καταγραφή των διατροφικών συνηθειών τους θα τους βοηθούσε να εκτιμήσουν τη συμπεριφορά τους σε σχέση με το φαγητό και να εντοπίσουν τα σημεία που θέλουν προσοχή.

ΤΕΣΤ

ΠΟΣΟ ΣΥΓΚΡΑΤΗΜΕΝΟΙ ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ;

	1 ΠΟΤΕ	2 ΣΠΑΝΙΑ	3 ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	4 ΣΥΧΝΑ	5 ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
■ Όταν έχετε πάρει μερικά επιπλέον κιλά, τρώτε λιγότερο από το συνηθισμένο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Κατά τη διάρκεια των γευμάτων προσπαθείτε να τρώτε λιγότερο από όσο θα θέλατε να φάτε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Πόσο συχνά λέτε «όχι» όταν σας προσφέρουν φαγητό ή ποτό επειδή σας απασχολεί το βάρος σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ελέγχετε με μεγάλη προσήλωση ό,τι τρώτε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Τρώτε εσκεμμένα τρόφιμα που δεν είναι παχυντικά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν έχετε φάει πάρα πολύ, στη συνέχεια τρώτε λιγότερο για να αποφύγετε τα περιττά κιλά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Τρώτε εσκεμμένα λιγότερο για να μην παχύνετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Πόσο συχνά προσπαθείτε να μην τρώτε μεταξύ των γευμάτων επειδή προσέχετε το βάρος σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Πόσο συχνά τα βράδια προσπαθείτε να μην τρώτε επειδή προσέχετε το βάρος σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Όταν αποφασίζετε τι θα φάτε, λαμβάνετε υπόψη σας το βάρος σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Βάλτε ✓ στην απάντηση που ταιριάζει περισσότερο στη συμπεριφορά σας. Στη συνέχεια αθροίστε τους βαθμούς σας. Συνήθως οι άνδρες που δεν έχουν πρόβλημα βάρους συγκεντρώνουν 18 βαθμούς και οι γυναίκες 24. Οι υπέρβαρες γυναίκες συνήθως συγκεντρώνουν ένα σύνολο 30 βαθμών. Εάν συγκεντρώσατε περισσότερους από 35 βαθμούς, αυτό σημαίνει ότι είστε πολύ αυστηροί και συγκρατημένοι σε σχέση με το φαγητό σας. Καλό θα ήταν να χαλαρώσετε και να καλλιεργήσετε μια πιο ισορροπημένη σχέση με το φαγητό.

Πηγή: «*Losing Weight for good*», The Johns Hopkins University Press, Baltimore and London.

ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΑΤΕ ΧΩΡΙΣ ΕΛΕΓΧΟ;

• Όλοι κατά καιρούς έχουμε τσιμπολογήσει, γεγονός που δεν είναι ανησυχητικό. Αλλά η γρήγορη κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα, π.χ. σε 2 ώρες, πιθανώς να υποκρύπτει μια διαταραχή της θρέψης, τη λεγόμενη «επεισοδιακή υπερφαγία». Συχνά αυτός που τρώει νιώθει ότι έχει χάσει τον έλεγχο και φοβάται ότι δεν είναι σε θέση να σταματήσει. Μετά το επεισόδιο της υπερφαγίας νιώθει ενοχές και ντροπή. Η συχνότητα των επεισοδίων υπερφαγίας είναι καθοριστική για τη διάγνωση αυτής της διαταραχής σίτισης. Όταν τα επεισόδια είναι συχνά (π.χ., 2-3 φορές την εβδομάδα), αυτό σημαίνει ότι πιθανώς ο παχύσαρκος παρουσιάζει αυτή τη διατροφική διαταραχή. Απαντώντας στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί, θα διαπιστώσετε αν το τσιμπολόγημά σας είναι «αθώο» ή όχι.

ΤΕΣΤ

ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΩ, ΕΙΝΑΙ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟ;

1 Πόσο συχνά έχετε επεισόδια υπερφαγίας (γρήγορη κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού σε διάστημα μικρότερο των 2 ωρών);

- α. Σπάνια.
- β. 1-2 φορές το μήνα.
- γ. Μία φορά την εβδομάδα.
- δ. Σχεδόν κάθε μέρα.

2 Συνήθως πόσο διαρκεί ένα επεισόδιο υπερφαγίας;

- α. Λιγότερο από 15'.
- β. 15'-60'.
- γ. 1-4 ώρες.
- δ. Περισσότερο από 4 ώρες.

3 Ποια από τις ακόλουθες προτάσεις χαρακτηρίζει την περίπτωσή σας;

- α. Τρώω μέχρι να νιώσω ότι έχω φάει αρκετά, ώστε να είμαι ικανοποιημένος.
- β. Τρώω μέχρι να αισθανθώ ότι το στομάχι μου έχει γεμίσει.
- γ. Τρώω μέχρι το στομάχι μου να πονέσει.
- δ. Τρώω μέχρι να σκάσω και να μην μπορώ να φάω άλλο.

4 Κάνετε ποτέ εμετό μετά από ένα επεισόδιο υπερφαγίας;

- α. Ποτέ.
- β. Μερικές φορές.
- γ. Συνήθως.
- δ. Πάντα.

5 Ποια είναι η συμπεριφορά σας την ώρα που τρώτε;

- α. Τρώω πιο αργά απ' ό,τι συνήθως.
- β. Τρώω ως συνήθως.
- γ. Τρώω πολύ γρήγορα.

6 Πόσο σας ανησυχεί
αυτή η συμπεριφορά σας;

- α. Καθόλου.
- β. Λίγο.
- γ. Σε μέτριο βαθμό.
- δ. Πάρα πολύ.

7 Τι αισθάνεστε όταν τρώτε κατά τη διάρκεια
ενός επεισοδίου υπερφαγίας;

- α. Νιώθω ότι μπορώ να ελέγξω
τον εαυτό μου αν το θελήσω.
- β. Νιώθω ότι έχω κάποιο μικρό έλεγχο.
- γ. Νιώθω ότι έχω χάσει τον έλεγχο.

8 Πώς νιώθετε μετά από ένα επεισόδιο
ανεξέλεγκτου τσιμπολογήματος;

- α. Τα αισθήματά μου είναι ουδέτερα,
δεν με απασχολεί και τόσο πολύ το θέμα.
- β. Είμαι λίγο ταραγμένος.
- γ. Μισώ τον εαυτό μου.

Αν και η σωστή αξιολόγηση της διατροφικής συμπεριφοράς σας είναι έργο του ψυχολόγου, υπάρχει το ενδεχόμενο να έχετε μια διατροφική διαταραχή εάν απαντήσατε τις προηγούμενες ερωτήσεις με κάποιον από τους ακόλουθους τρόπους:

Ερ. 1: γ ή δ - **ερ. 2:** β, γ ή δ - **ερ. 3:** γ ή δ -
ερ. 4: β, γ ή δ (οι απαντήσεις αυτές
συνδέονται με την ύπαρξη βουλιμίας) -
ερ. 5: γ - **ερ. 6:** γ ή δ - **ερ. 7:** β ή γ - **ερ. 8:** β ή γ.

Πηγή: «Losing Weight for good», The Johns Hopkins University Press, Baltimore and London.

- Ανακαλύψτε το λόγο για τον οποίο τρώτε περισσότερο από όσο χρειάζεστε.
- Αναζητήστε τους παράγοντες που στρέφουν εσάς προσωπικά στο φαγητό, π.χ. η απογοήτευση, η ανία, οι έξοδοι για φαγητό κλπ.
- Προσπαθήστε να υιοθετήσετε εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Όσο επιμένετε ότι το πάχος είναι το κύριο πρόβλημά σας, τότε οι λύσεις που θα επιλέγετε κάθε φορά θα είναι λανθασμένες.
- Η υπερβολική αυτοσυγκράτηση σε σχέση με το φαγητό μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη, γιατί δεν σας αφήνει να αφουγκραστείτε τις ουσιαστικές ανάγκες του σώματός σας.
- Η έλλειψη φραγμών ως προς την κατανάλωση φαγητού είναι εξίσου επικίνδυνη τακτική, γιατί αντικατοπτρίζει την αδιαφορία σας για το σώμα σας.

ΠΩΣ ΠΑΧΥΝΑΤΕ;

Μπορεί να έχετε τα ίδια περιττά κιλά με κάποιον άλλον ίδιας ηλικίας και ύψους, ωστόσο να έχετε παχύνει για εντελώς διαφορετικούς λόγους. Κατά συνέπεια, τα σημεία στα οποία θα πρέπει να δώσετε έμφαση προκειμένου να αδυνατίσετε διαφέρουν.

«ΠΑΧΥΝΑ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ»

• **Μ**ετά τη γέννα αποφεύγετε να κοιτάξετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη; Σκέφτεστε ότι το σώμα της γυναίκας που καθρεφτίζεται απέναντί σας δεν μπορεί να είναι το δικό σας. Η κοιλιά σας σας τρομάζει. Θέλετε να ξαναγίνετε όπως πρώτα, να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά. Θα το πετύχετε, αρκεί να προσέξετε ορισμένα σημεία.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Η ανυπομονησία είναι κακός σύμβουλος. Εάν βιαστείτε να χάσετε τα περιττά κιλά σας, π.χ. μέσα σε δύο μήνες, οι πιθανότητες να τα ξαναπάρετε είναι πολλές (μια γυναίκα φυσιολογικού βάρους «επιτρέπεται» να πάρει μέχρι 10-12 κιλά κατά την εγκυμοσύνη, ενώ μια υπέρβαρη μέχρι 8 κιλά).

■ Σκεφτείτε ότι η εγκυμοσύνη σας δεν διήρκεσε δύο, αλλά εννέα ολόκληρους μήνες. Δώστε λοιπόν στο σώμα σας το αντί-

στοιχο χρονικό περιθώριο για να επανέλθει στην αρχική του κατάσταση.

■ Μετά τη γέννα αρχίστε να τρώτε όπως πριν και φροντίστε να μη χάσετε τον έλεγχο με τη δικαιολογία του θηλασμού. Μέσα σε ένα χρόνο, το αργότερο, θα επανέλθετε στο αρχικό σας βάρος.

■ Μην ξεχνάτε ότι έχετε ήδη στο μυαλό σας το πώς θέλετε να γίνετε. Η εικόνα του σώματός σας όπως ήταν πριν από εννέα μήνες δεν έχει σβήσει από τη μνήμη σας. Με άλλα λόγια, γνωρίζετε πώς θέλετε να είστε. Ο στόχος σας δεν είναι άπιαστος.

«ΗΜΟΥΝ ΠΑΧΥΣ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙ»

• Δεν ξέρετε κάτω από ποιες συνθήκες πήρατε βάρος, γιατί από τότε που θυμάστε τον εαυτό σας ήσαστε παχουλοί. Κατά διαστήματα κάνετε δίαιτα, αλλά παρότι χάνετε κιλά, στη συνέχεια παχαίνετε ξανά.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Στο μυαλό σας έχετε ήδη αποκρυσταλλωμένη εικόνα για το σώμα σας: την εικόνα ενός παχουλού ανθρώπου. Πρόκειται για την εικόνα με την οποία μεγαλώσατε και η οποία κυριαρχεί στη σκέψη σας.

■ Η δύναμη αυτής της εικόνας είναι τόσο μεγάλη, που, ακόμη και όταν αδυνατίζετε, σας είναι δύσκολο να αποδεχθείτε την αλλαγή, επειδή προσκρούει στην εικόνα του σώματος που έχετε ήδη διαμορφώσει στο μυαλό σας. Μπορεί να είστε αδύνατοι,

αλλά εξακολουθείτε να πιστεύετε ότι είστε υπέρβαροι.

■ Το εμπόδιο αυτό είναι πολύ σημαντικό μεν, αλλά δεν είναι αξεπέραστο. Συνήθως καλούνται να το ξεπεράσουν όσοι είναι παχύσαρκοι από παιδιά ή για πάρα πολλά χρόνια. Γι' αυτό και συνιστάται η απώλεια βάρους να γίνεται με πολύ αργό ρυθμό -όχι περισσότερο από ένα κιλό την εβδομάδα-, έτσι ώστε να εξοικειωθείτε με τη σταδιακή αλλαγή που συμβαίνει στο σώμα σας και να συμφιλιωθείτε με τη νέα σας εικόνα.

«ΠΕΡΝΑΩ ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟ»

• Έχει ανοίξει η όρεξή σας και παρατηρείτε ότι το σώμα σας αλλάζει. Παίρνετε τα κιλά ευκολότερα στο πάνω μέρος του σώματός σας και έχετε αποκτήσει κοιλιά. Πώς θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση;

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Μήπως άγχεστε για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας; Κάνετε σκέψεις που σας προκαλούν ανασφάλεια, όπως, π.χ., ότι με την εμμηνόπαυση η ζωή σας θα πάρει μια τροπή διόλου ευχάριστη;

■ Έχει παρατηρηθεί ότι το άγχος και η συναισθηματική ανασφάλεια που βιώνουν οι γυναίκες στην κλιμακτήριο μπορεί να τις οδηγήσει σε μια «παρηγορητική» σχέση με το φαγητό.

■ Το φαγητό όμως δεν είναι η λύση. Η ρίζα του προβλήματος βρίσκεται στον τρόπο με

τον οποίο αντιμετωπίζετε και τελικά αποδέχεστε την εμμηνόπαυση ως ένα νέο δεδομένο στη ζωή σας.

■ Το πρώτο βήμα είναι να ενημερωθείτε για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας, ώστε να είστε προετοιμασμένες: η όρεξή σας «ανοίγει» λόγω των ορμονικών αλλαγών που συντελούνται στον οργανισμό σας.

■ Ο ρυθμός του μεταβολισμού σας δεν είναι πλέον το ίδιο γρήγορος, γεγονός που σημαίνει ότι και η απώλεια βάρους θα γίνεται με πιο αργό ρυθμό. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αδύνατο να χάσετε βάρος, αλλά ότι θα σας πάρει περισσότερο χρόνο.

■ Να θυμάστε ότι ένας πρακτικός τρόπος για να επιταχύνετε το ρυθμό του μεταβολισμού σας είναι η άσκηση, ακόμη και στην πιο απλή μορφή της, π.χ. το περπάτημα.

«ΠΑΧΥΝΑ ΟΤΑΝ ΑΛΛΑΞΑ ΔΟΥΛΕΙΑ»

• Η επαγγελματική σας άνοδος μπορεί να έκανε καλό στην οικονομική σας κατάσταση, αλλά μάλλον δεν ωφέλησε την περιφέρεια της μέσης σας. Επρόκειτο για μια αλλαγή στη ζωή σας που επηρέασε ακόμη και τις διατροφικές σας συνήθειες.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Για να χάσετε τα περιττά κιλά που σας βαραίνουν, θα πρέπει να δώσετε ξανά έμφαση στις... παλιές σας συνήθειες. Πώς τρώγατε όταν είχατε κανονικό βάρος; Μήπως

αφιερώνετε περισσότερο χρόνο για να περπατήσετε ή να πάτε στο γυμναστήριο; Μήπως, όταν βγαίνετε έξω με παρέα, το φαγητό δεν ήταν η πρώτη σας σκέψη;

Μην κατηγορείτε το βάρος σας για τις αντιξοότητες της ζωής σας

■ Καταγράψτε και συγκρίνετε τις συνήθειές σας πριν πάρετε βάρος σε σχέση με το σημερινό τρόπο ζωής και διατροφής σας. Μήπως τώρα το αγαπημένο σας ιταλικό εστιατόριο έχει γίνει το καθημερινό σας στέκι; Κάθε απόγευμα επισκέπτεστε το ζαχαροπλασείο και αγοράζετε τα αγαπημένα σας γλυκά; Μήπως το ψυγείο σας είναι φορτωμένο με πολλές λιχουδιές;

■ Εντοπίζοντας αυτές τις διαφορές, θα είστε σε θέση να δείτε ποια σημεία πρέπει να βελτιώσετε, ή να τροποποιήσετε, προκειμένου να χάσετε βάρος.

«ΕΚΟΨΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ»

• **Μ**ήπως κόψατε το κάπνισμα και λίγους μήνες μετά την απόφασή σας δεν τολμάτε να ανεβείτε στη ζυγαριά; Αν και οι ειδικοί τονίζουν ότι ένας καπνιστής που κόβει το κάπνισμα «δικαιούται» να πάρει 2-3 κιλά -η διακοπή του τσιγάρου σχετίζεται με μια μικρή μείωση του ρυθμού του μεταβολισμού-, εσείς πήρατε πολύ περισσότερα; Με ποιο τρόπο θα τα χάσετε;

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Μήπως κόψατε μεν το τσιγάρο, αλλά ουσιαστικά το αντικαταστήσατε με το φαγητό; Προηγουμένως θέλατε να καπνίσετε όταν ήσαστε εκνευρισμένοι. Τώρα τρώτε. Θέλατε ένα τσιγάρο όταν ήσαστε στεναχωρημένοι. Τώρα τρώτε. Καπνίζατε όταν δεν είχατε τι να κάνετε. Τώρα τρώτε.

■ Για να καταφέρετε να χάσετε βάρος με επιτυχία, θα πρέπει να αναλύσετε τη σχέση σας με το φαγητό και τον τρόπο με τον οποίο αυτό πήρε τη θέση του τσιγάρου.

«ΜΕ ΠΑΧΥΝΑΝ ΟΙ ΔΙΑΙΤΕΣ»

• Την πρώτη φορά που κάνατε δίαιτα -μια «καλή» δίαιτα, χάρη στην οποία θα χάνατε 5 κιλά σε μία εβδομάδα- πράγματι χάσατε 5 κιλά. Σε δύο μήνες όμως είχατε πάρει 6. Μετά ξανακάνατε δίαιτα -και πάλι μια θαυματουργή δίαιτα-«αστραπή»-, χάσατε 4 κιλά, αλλά σε λίγο καιρό είχατε πάρει τα διπλά. Δεν υπάρχει λόγος να συνεχίσουμε, γιατί η εικόνα σάς είναι γνώριμη.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ Έχετε εμπλακεί σε ένα φαύλο κύκλο πρόσληψης και απώλειας βάρους. Ο ρυθμός της ζωής σας διαταράσσεται διαρκώς, φτάνοντας από το ένα άκρο -τη στέρηση μέσω μιας εξαντλητικής δίαιτας- στο άλλο -την ανεξέλεγκτη κατανάλωση φαγητού.

■ Όταν το βάρος σας είναι κανονικό, νιώθετε ότι πρέπει να προσέχετε διαρκώς τι

και πόσο τρώτε, ότι έχετε αναλάβει μια υποχρέωση απέναντι στον εαυτό σας να είστε αδύνατοι. Νιώθετε φυλακισμένοι μέσα στο αδύνατο σώμα σας. Η κατάσταση σας κουράζει. Σας είναι ευκολότερο να αφεθείτε να παχύνετε ξανά. Να φάτε όσο θέλετε, ώστε να ξεχάσετε τις έννοιες και τα προβλήματα κάθε είδους. Άλλωστε, το γεγονός ότι αδυνατίσατε τελικά δεν έλυσε τα προβλήματα της ζωής σας. Μέχρις ότου έρθει ξανά η μέρα που θα νιώσετε ότι δεν μπορείτε άλλο να είστε παχείς. Δεν σας μένει άλλη επιλογή παρά να κάνετε ξανά δίαιτα.

■ Αυτό το παιχνίδι με το βάρος σας, το φαινόμενο «γιο-γιο», όπως το ονομάζουν οι ειδικοί, προσφέρει μια ιδιόμορφη λύση σε ένα ουσιαστικά άλυτο πρόβλημα: δεν αντέχετε να είστε παχείς, αλλά ούτε και να ζείτε σαν αδύνατοι. Όταν αδυνατίζετε, τονώνετε πρόσκαιρα την αυτοπεποίθησή σας, αλλά κουράζεστε προκειμένου να παραμείνετε στα κιλά σας. Όταν παχαίνετε, «ξεναβρίσκετε» το σώμα που χάσατε, τις συνήθειες που αφήσατε, τα όνειρα και τα ανέφικτα σχέδια που θα υλοποιούσατε όταν θα αδυνατίζατε.

■ Στην πραγματικότητα δεν έχετε αναλύσει τη σχέση σας με το φαγητό. Δεν έχετε διερευνήσει τους λόγους που σας στρέφουν σε αυτό. Η ύπαρξή σας είναι διττή: ζείτε σε δύο χρόνους, μοιρασμένοι ανάμεσα σε δύο διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις.

Πρόκειται για ένα εμπόδιο που θα πρέπει να το ξεπεράσετε, αναλύοντας τους λόγους για τους οποίους τρώτε, έτσι ώστε αυτή η δίαιτα να μην αποτελέσει έναν ακόμη κρίκο στην αλυσίδα της διαρκούς απώλειας και επαναπρόσληψης βάρους. Εάν δεν προηγηθεί αυτό το πρωταρχικό βήμα, ίσως είναι προτιμότερο να μην επιχειρήσετε μία ακόμη δίαιτα.

- **Μην αγνοείτε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πήρατε τα περιττά σας κιλά.**
- **Ο λόγος για τον οποίο παχύνετε θα σας αποκαλύψει και τα σημεία που πρέπει να προσέξετε στην προσπάθειά σας να χάσετε βάρος.**
- **Σε κάθε περίπτωση όμως, ισχύει ο ίδιος κανόνας: μη βιάζεστε να αδυνατίσετε.**

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ

ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΔΙΑΙΤΑ;

Ζούμε σε μια κοινωνία όπου η διαίτα είναι πλέον μια πρακτική αποδεκτή έως και επιβεβλημένη. Όλοι κάνουν διαίτα και όλοι ανταλλάσσουν δίαιτες μεταξύ τους. Ποιος είναι όμως ο απώτερος στόχος αυτής της τακτικής; Μήπως δελεάζετε από τα αδύνατα μοντέλα των περιοδικών και των διαφημίσεων και επιθυμείτε να τους μοιάσετε; Ξεχνάτε όμως ότι τα καλλίγραμμα σώματα που φιγουράρουν στις διαφημίσεις είναι από τη φύση τους έτσι, δεν απέκτησαν αυτές τις ιδανικές αναλογίες κάνοντας δίαιτα. Αποφύγετε την κοινωνική πίεση που θέτει ως πρότυπο και ως τρόπο ζωής το αδύνατο σώμα. Γυρίστε την πλάτη σας σε αυτή την κατάσταση, γιατί κινδυνεύετε να πέσετε σε μία παγίδα, που τελικά θα σας δημιουργήσει πρόβλημα με το βάρος σας.

Η ΠΑΓΙΔΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΗΣ: Ξεκινάτε δίαιτα για πρώτη φορά, χωρίς να έχετε και τόσο μεγάλο πρόβλημα βάρους. Εσείς όμως πιστεύετε ότι είστε «ενοχλητικά» παχουλοί. Σκέφτεστε ότι είστε υπέρβαροι, χωρίς να είστε πραγματικά. Κάνετε δίαιτα, χάνετε λίγα κιλά, αλλά μερικούς μήνες αργότερα τα ξαναπαίρνετε. Η κατάσταση αυτή επαναλαμβάνεται πολλές φορές,

επειδή διαρκώς προσπαθείτε να αποκτήσετε το «τέλειο» σώμα, που πιστεύετε ακράδαντα ότι δεν έχετε. Τελικά, μέσα από τις αλλεπάλληλες δίαιτες, η πραγματική εικόνα του σώματός σας ταυτίζεται με την εικόνα (το παχουλό σώμα) που έχετε στο μυαλό σας. Αυτή είναι η παγίδα στην οποία μπορεί να πέσουν άνθρωποι που δεν χρειάζονται δίαιτα μεν, αλλά έχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα για το σώμα τους. Πιστεύουν ότι είναι υπέρβαροι και νιώθουν δέσμιοι των αυστηρών κοινωνικών προτύπων σε σχέση με το «ιδανικό» σώμα. Στην προσπάθειά τους να αδυνατίσουν -επιλέγοντας δίαιτες που δεν είναι ισορροπημένες και υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους- διαταράσσουν τους ρυθμούς του σώματός τους και τελικά παχαίνουν.

• **Ε**άν λοιπόν ξεκινάτε δίαιτα για να χάσετε 4-5 κιλά, θα πρέπει να εξετάσετε σοβαρά εάν τα 5 αυτά κιλά σας ενοχλούν πραγματικά, εάν όντως θέλετε να απαλλαγείτε από αυτά ή εάν κάνετε δίαιτα επειδή «έτσι κάνουν όλοι» ή επειδή «έτσι πρέπει». Υπάρχει ένας απλός τρόπος για να εκτιμήσετε κατά πόσο το βάρος σας είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια. Μπορείτε να υπολογίσετε το Δείκτη Μάζας Σώματος.

Μην κάνετε τη δίαιτα επίκεντρο της ζωής σας, γιατί τότε η σχέση σας με το φαγητό δεν θα αλλάξει πραγματικά

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βάρος σε κιλά}}{\text{Ύψος}^2}$$

Εάν, λόγου χάρη, ζυγίζετε 70 κιλά και έχετε ύψος 1,75, τότε έχετε:

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{70}{1,75^2} = \frac{70}{3,75} = 22,8.$$

Εάν το αποτέλεσμα που βρήκατε κυμαίνεται από 18,5 έως 24,9, αυτό σημαίνει ότι το βάρος σας είναι φυσιολογικό και δεν χρειάζεστε δίαιτα!

- Έως ένα βαθμό η κοινωνική πίεση για ένα αδύνατο σώμα εξυπηρετεί εμπορικά συμφέροντα.
- Κάνοντας δίαιτα χωρίς να έχετε πραγματικά ανάγκη να χάσετε βάρος, κινδυνεύετε να παχύνετε.
- Εκτιμήστε εάν πράγματι πρέπει να χάσετε βάρος, υπολογίζοντας το Δείκτη Μάζας Σώματος.

2
ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ!

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΑΣ;

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ;

ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ

ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΑΣ;

Γιατί ξεκινάτε δίαιτα; Αναζητήστε το κίνητρό σας, προσπαθήστε να το αναλύσετε, να το ενισχύσετε και να το βάλετε στη σωστή του διάσταση.

«ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ»

ΚΙΝΗΤΡΟ: Ο γιατρός σας ανακοίνωσε ότι η πίεσή σας είναι υψηλή και θα βοηθούσε πολύ αν χάνατε μερικά από τα περιττά κιλά σας. Πράγματι, τα επιπλέον κιλά, ιδιαίτερα όταν είναι κατανεμημένα στο επάνω μέρος του σώματος (κεντρικού τύπου παχυσαρκία), αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη τύπου II, υπέρτασης, υψηλής χοληστερίνης, και κατ' επέκταση καρδιοπαθειών.

ΠΟΣΟ ΙΣΧΥΡΟ ΕΙΝΑΙ: Πολυάριθμες έρευνες δείχνουν ότι, αν και οι λόγοι υγείας αποτελούν ένα σημαντικό λόγο για την απώλεια βάρους, συχνά αυτό δεν είναι αρκετό για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ίσως επειδή το ενδεχόμενο ενός σοβαρού προβλήματος υγείας φαίνεται σαν ένας μακρινός κίνδυνος που νιώθετε ότι δεν σας απειλεί άμεσα. Άλλωστε, οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε, ή θέλουμε να πιστεύουμε, ότι δεν θα αρ-

ρωστήσουμε ποτέ, ότι η υγεία μας δεν θα κινδυνεύσει στο μέλλον. Έχει παρατηρηθεί ωστόσο ότι πολλοί άνθρωποι, ακόμη και όταν αντιμετωπίσουν ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας (π.χ., ένα έμφραγμα), και πάλι δεν κατορθώνουν να χάσουν βάρος με επιτυχία, παρότι αντιλαμβάνονται ότι ο κίνδυνος για την υγεία τους είναι άμεσος. Τείνουν όμως να αγνοούν το γεγονός, σαν να μην τους αφορά.

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποια θα είναι τα οφέλη της απώλειας βάρους για εσάς προσωπικά;

- Χάνοντας, π.χ., 5-10 κιλά, οι τιμές της αρτηριακής σας πίεσης θα ρυθμιστούν. Αυτό όμως είναι ένα όφελος που αφορά τον κάθε υπερτασικό με αυξημένο βάρος. Ποια είναι η ιδιαίτερη σημασία του για εσάς; Μπορεί, π.χ., να σημαίνει ότι προστατεύετε την καρδιά σας και κερδίζετε χρόνια ζωής κοντά στους ανθρώπους που σας αγαπούν και σας έχουν ανάγκη.

- Οι ιδιαίτεροι αυτοί λόγοι είναι διαφορετικοί για τον καθέναν, και έτσι ακριβώς πρέπει να είναι! Μπορεί η παράκληση του παιδιού σας «μην τρως τόσο πολύ, γιατί δεν θέλω να σε χάσω» να καταφέρει ό,τι δεν έχει πετύχει όλη η ιατρική κοινότητα μαζί.

- Καταγράψτε αυτά τα ιδιαίτερα οφέλη. Εάν θέλετε, κάντε μια μικρή λίστα και βάλτε τη σε ένα εμφανές σημείο του σπιτιού, π.χ. στο ψυγείο, ή στο πορτοφόλι σας.

■ Όταν είστε μόνοι σας, εκφράστε φωναχτά τις σκέψεις σας για τα οφέλη που θα επιφέρει η απώλεια βάρους στην υγεία σας και στις προσωπικές σας σχέσεις. Δοκιμάστε το και θα διαπιστώσετε ότι θα σας βοηθήσει - άλλωστε, δεν θα σας ακούσει κανείς!

«ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΟΣ»

ΚΙΝΗΤΡΟ: Δεν είναι τυχαίο ότι η εμφάνισή σας είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο θέλετε να αδυνατίσετε. Η βιομηχανία της μόδας έχει επηρεάσει καθοριστικά την αντίληψή μας για το ιδανικό σώμα. Αν και το σημερινό πρότυπο της γυναικείας ομορφιάς αποτελεί ανέφικτο στόχο για όποια δεν έχει εκ φύσεως αδύνατους γλουτούς και επίπεδη κοιλιά, ελάχιστοι είναι εκείνοι που έχουν καταφέρει να αγνοήσουν τα τρέχοντα κοινωνικά πρότυπα για το «τέλειο» σώμα.

ΠΟΣΟ ΙΣΧΥΡΟ ΕΙΝΑΙ: Η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης είναι ένα ισχυρό κίνητρο, αλλά υπάρχει ένα σημείο στο οποίο θα πρέπει να δώσετε προσοχή: πόση έμφαση δίνετε στην εξωτερική σας εμφάνιση; Ίσως χρειάζεται να εξετάσετε διεξοδικά το κίνητρό σας, επειδή κατά βάθος αντικατοπτρίζει την επιθυμία σας να χάσετε βάρος για να είστε αρεστοί στους άλλους.

Αν ζούσατε στην περίοδο της Αναγέννησης, είναι βέβαιο ότι μια τέτοια ιδέα ούτε καν θα περνούσε από το μυαλό σας!

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

■ Γιατί πιστεύετε ότι η ομορφιά ταυτίζεται με τα κιλά που δείχνει ο δείκτης της ζυγαριάς σας; Η απάντηση, εξηγούν οι ψυχολόγοι, βρίσκεται στην άποψη που έχετε διαμορφώσει για τον εαυτό σας, δηλαδή στον τρόπο με τον οποίον αυτο-χαρακτηρίζεστε, λόγου χάρη, ως ένας άνθρωπος ωραίος, που αξίζει για τους άλλους, που έχει τη σιγουριά ότι θα τον αγαπήσουν και θα τον αποδεχθούν κλπ. Η άποψη που έχετε για τον εαυτό σας -η εικόνα του εαυτού σας- έχει πολλές πτυχές και διαβαθμίσεις. Μπορεί, π.χ., να νιώθετε έξυπνοι και ικανοί, αλλά να μην αισθάνεστε ωραίοι ή ελκυστικοί.

■ Η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας επηρεάζεται καθοριστικά από τον τρόπο που σας αντιμετωπίζουν και σας αντιμετωπίζουν τα κοντινά σας πρόσωπα από τη στιγμή που γεννηθήκατε έως τώρα. Σμιλεύεται με βάση τα μηνύματα που λαμβάνετε από το περιβάλλον σας.

■ Όσον αφορά το σώμα σας, η εικόνα που έχετε διαμορφώσει δεν σχετίζεται απαραίτητα με το αν είστε αντικειμενικά ωραίοι ή όχι. Μπορεί να απέχετε από το πρότυπο της κλασικής ομορφιάς, αλλά να έχετε μια καλή εικόνα για το σώμα σας, ή μπορεί να

είστε αντικειμενικά όμορφοι, αλλά εσείς να πιστεύετε ότι δεν είστε.

■ Σκεφτείτε ορισμένα άτομα του κοντινού σας περιβάλλοντος που έχουν αρκετά κιλά παραπάνω, αλλά αυτό φαίνεται να είναι το τελευταίο πράγμα που τους απασχολεί. Είναι επιτυχημένοι, αγαπητοί, προσέχουν τον εαυτό τους και εκπέμπουν μια θετική ενέργεια. Δεν έχουν κάνει δίαιτα ποτέ, ούτε και σκέφτονται να κάνουν. Κρατώντας κάποιες επιφυλάξεις, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν μια αρνητική εικόνα για το σώμα τους. Οι ίδιοι δεν «βλέπουν» τα κιλά τους, και αυτό το μήνυμα το μεταδίδουν και στον περίγυρό τους. Νιώθουν καλά με τον εαυτό τους και αυτό το αντιλαμβάνονται και οι γύρω τους.

Το πώς βλέπετε εσείς τον εαυτό σας επηρεάζει και τον τρόπο που σας βλέπουν οι γύρω σας

■ Υποκύπτοντας χωρίς ιδιαίτερη σκέψη στις κοινωνικές πιέσεις για ένα αδύνατο σώμα, με τη λογική ότι το αδύνατο είναι και καλύτερο, παίρνετε ένα λανθασμένο μονοπάτι σκέψης, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμησή σας. Είναι γεγονός ότι ορισμένα κοινωνικά πρότυπα είναι αυθαίρετα και άδικο. Το ότι δεν μοιάζετε με τα ανορεξικά μοντέλα των διαφημίσεων δεν σημαίνει ότι δεν αξίζετε ως άνθρωπος. Μην το ξεχνάτε αυτό σε κάθε βήμα της προσπάθειάς σας να χάσετε βάρος.

«ΤΟ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ»

ΚΙΝΗΤΡΟ: Αισθάνεστε ότι ο σύντροφός σας ενοχλείται από το γεγονός ότι έχετε αρκετά περιττά κιλά και θέλετε να χάσετε βάρος για να τον ευχαριστήσετε. Ίσως, πάλι, να σας έχει εκφράσει ευθέως την επιθυμία του να σας δει με λιγότερα κιλά και εσείς νιώθετε ότι είναι πολύ σημαντικό για τη σχέση σας να χάσετε βάρος.

ΠΟΣΟ ΙΣΧΥΡΟ ΕΙΝΑΙ: Η επιθυμία σας να αδυνατίσετε για να ευχαριστήσετε το σύντροφό σας είναι απόλυτα κατανοητή. Πρόκειται, μάλιστα, για έναν από τους πιο συχνούς λόγους που κάποιος θέλει να αδυνατίσει. Δεν είναι τυχαίο ότι, όταν ερωτευόμαστε, το τελευταίο πράγμα που περνάει από το μυαλό μας είναι το φαγητό. Ταυτόχρονα, όμως, είναι και ένα από τα πιο επικίνδυνα κίνητρα! Είναι αμφίβολο το κατά πόσο αυτός ο λόγος αρκεί για να σας στηρίξει μακροπρόθεσμα στην προσπάθειά σας, ενώ υπάρχει και η πιθανότητα να επηρεάσει αρνητικά τα συναισθήματά σας απέναντι στο πρόσωπο που προσπαθείτε να ευχαριστήσετε.

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

■ Είναι τα κιλά σας το μόνο εμπόδιο στη σχέση σας με το σύντροφό σας; Εάν πιστεύετε ότι υπάρχουν και άλλα προβλήματα

στη σχέση σας, τότε θα πρέπει να σκεφτείτε λίγο περισσότερο το κίνητρό σας.

■ Η απώλεια βάρους δεν ρυθμίζει με κάποιο μαγικό τρόπο τις σχέσεις των ανθρώπων, αν και πολλοί άνθρωποι που έχουν περιττά κιλά τείνουν να πιστεύουν ότι αδυνατίζοντας θα επιτύχουν σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Αν αυτό ήταν αλήθεια, τότε όλοι οι αδύνατοι άνθρωποι γύρω μας θα ήταν επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι.

■ Εάν υπάρχουν άλλα, πιο ουσιαστικά προβλήματα στη σχέση σας -πέρα από το βάρος σας-, είναι προτιμότερο πριν ξεκινήσετε δίαιτα να ασχοληθείτε με αυτά.

ΤΕΛΙΚΑ, ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΙΣΧΥΡΟ ΚΙΝΗΤΡΟ;

• Είναι η επιθυμία να χάσετε βάρος για τον ίδιο σας τον εαυτό, όχι για το σύντροφό σας, όχι για τους φίλους σας, ούτε επειδή σας καταδυναστεύουν τα περιοδικά της μόδας ή ο γιατρός σας! Ακούγεται απλό και ίσως ήδη σκέφτεστε: «μα εγώ για μένα το κάνω». Εάν πράγματι το κάνετε για σας, τότε έχετε πολλές πιθανότητες να χάσετε βάρος με επιτυχία και να διατηρήσετε το αποτέλεσμα.

• Αλλά ακόμη και αν ο γιατρός σας ή οι φίλοι σας σας κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, οι πιθανότητες να χάσετε βάρος είναι λίγες εάν εσείς δεν νιώθετε την επιθυμία να φροντίσετε τον εαυτό σας, και

όχι να ικανοποιήσετε τους άλλους. Εάν σας βάλανε σε... σκέψεις, τότε καλό είναι να προχωρήσετε αυτές τις σκέψεις λίγο παραπέρα:

■ ΘΕΛΕΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ

ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΕΤΕ;

• **Μ**ήπως κατά βάθος δεν επιθυμείτε να απαλλαγείτε από τα περιττά σας κιλά; Οι ψυχολόγοι εξηγούν ότι σε ορισμένες περιπτώσεις το επιπλέον βάρος αποτελεί ένα είδος κάλυψης, έναν τρόπο να δικαιολογήσουμε ορισμένες καταστάσεις στη ζωή μας. Εάν, λόγου χάριν, ο σύντροφός σας θέλει να αδυνατίσετε, ίσως ενδόμυχα να σκέφτεστε: «Εγώ δεν θα αδυνατίσω, για να δω αν θα με θέλεις έτσι όπως είμαι». Με τον τρόπο αυτόν μπορείτε να αποδώσετε μια ενδεχόμενη απόρριψη στο γεγονός ότι έχετε περιττά κιλά, αποφεύγοντας έτσι μια πιο ουσιαστική διερεύνηση των προβλημάτων που μπορεί να έχει η σχέση σας.

■ ΕΙΣΤΕ ΣΥΜΦΙΛΙΩΜΕΝΟΙ

ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΑΣ;

• **Σ**ημασία δεν έχει πώς σας αντιμετωπίζουν οι άλλοι, αλλά πώς αντιμετωπίζετε εσείς τον εαυτό σας. Εάν εσείς, π.χ., πιστεύετε ότι δεν έχετε ωραία πόδια, τότε όσα κομπλιμέντα και αν σας κάνουν για τα πόδια σας εσείς δεν θα πιστέψετε ούτε ένα. Εάν, από την άλλη πλευρά, θεωρείτε ότι έχετε υπέροχο στήθος, τότε δεν πρόκειται

να δώσετε σημασία σε οποιονδήποτε σας πει το αντίθετο. Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχθείτε το σώμα σας έτσι όπως είναι τώρα, με τα περιττά του κιλά. Το να μισείτε το σώμα σας δεν θα σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας. Η απέχθεια για το σώμα σας μπορεί να εκφραστεί με πολλούς τρόπους: Κρατώντας στην ντουλάπα ρούχα που δεν σας κάνουν, κοιτάζοντας επικριτικά τον εαυτό σας στον καθρέφτη, αδιαφορώντας για την περιποίηση του εαυτού σας ή αποφεύγοντας να αγοράσετε καινούργια ρούχα μέχρι να αδυνατίσετε.

■ **ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ**
ΝΑ ΑΓΑΠΗΣΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ;

• Το πρώτο βήμα για μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό είναι να αγαπήσετε το σώμα σας έτσι όπως είναι αυτή τη στιγμή. Μέλημά σας είναι να φροντίσετε το σώμα σας και όχι να το πολεμήσετε. Δεν είναι εύκολο, ούτε και μπορεί να γίνει σε μία μέρα. Χρειάζεται δουλειά, επιμονή και υπομονή για να ανακτήσετε τον έλεγχο του σώματός σας, των συναισθημάτων σας και του εαυτού σας. Όμως, ο στόχος δεν είναι άπιαστος. Γεννηθήκατε με την έμφυτη ικανότητα να εμπιστεύεστε και να αφουγκράζεστε τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας. Στην πορεία όμως μάθατε να αγνοείτε τα μηνύματα αυτά. Είναι καιρός να ξεχάσετε ορισμένες συμπεριφορές, προκειμένου να αλλάξετε τη σχέση σας με το φαγητό.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΑΣΕΤΕ

- Ότι μάθατε να τρώτε όταν δεν πεινάτε.
- Ότι μάθατε να τρώτε για να αντεπεξέλθετε στη συναισθηματική φόρτιση.
- Ότι μάθατε να επικρίνετε διαρκώς τον εαυτό σας και να αναζητάτε την αποδοχή των άλλων για να νιώσετε καλύτερα.

5 ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

• **Ο**ρισμένοι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τη σχέση τους με το φαγητό μόνοι τους, ενώ άλλοι νιώθουν ότι με τη βοήθεια ενός ειδικού ίσως τα καταφέρουν καλύτερα. Σε όποια από αυτές τις ομάδες και αν ανήκετε, οι συμβουλές που ακολουθούν μπορούν να αποδειχθούν ένα σημαντικό βοήθημα:

1 Αφιερώστε χρόνο για να κοιτάξετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη και να μελετήσετε τις ιδιαιτερότητές του. Επικεντρωθείτε στα όμορφα χαρακτηριστικά σας. Μπορεί να είναι τα μάτια σας, το χαμόγελό σας, τα μαλλιά σας, τα χέρια σας. Κάθε φορά που κοιτάζετε στον καθρέφτη να εστιάζετε σε αυτά τα χαρακτηριστικά σας.

2 Μην στερείτε το χάδι από το σώμα σας. Αγκαλιάστε το σώμα σας όπως ακριβώς μια μητέρα αγκαλιάζει με αγάπη το παιδί της, ακόμη και αν αυτό είναι άτακτο ή παχουλό. Τα πρωινά, πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι, φερθείτε στο σώμα σας με τρυφε-

ρότητα και χουζουρέψτε, απολαμβάνοντας το ξεκίνημα της ημέρας.

3 Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας με χιούμορ και μην ξεχνάτε ότι τα λάθη επιτρέπονται! Ο επαναπροσδιορισμός της σχέσης με το φαγητό είναι ένα είδος προσωπικού πειράματος. Κανένα πείραμα δεν πέτυχε με την πρώτη δοκιμή. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι θα υπάρχουν καλές και κακές στιγμές. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για τις καλές στιγμές και αναζητήστε τι πήγε στραβά στις κακές. Μόνον έτσι θα τροποποιήσετε ουσιαστικά τη σχέση σας με το φαγητό.

4 Να έχετε υπομονή με τον εαυτό σας, όπως ακριβώς θα είχατε με ένα μικρό παιδί που του μαθαίνετε να περπατάει. Θα πέσει δεκάδες φορές μέχρι να σταθεί με σιγουριά στα πόδια του, αλλά είναι βέβαιο ότι τελικά θα περπατήσει μόνο του. Αυτή τη φορά εσείς είστε το μικρό παιδί και μαθαίνετε στον εαυτό σας να τρώει σωστά. Μπορεί να είναι κουραστικό, να έχει πωσωγυρίσματα, αλλά το βέβαιο είναι ότι τελικά θα τα καταφέρετε.

5 Πείτε στον εαυτό σας πράγματα που σας φτιάχνουν τη διάθεση. «Μπολιάστε» τον θετικά και όχι αρνητικά. Δεν έχει κανένα νόημα να επικρίνετε τον εαυτό σας και να σαμποτάρτε εσείς οι ίδιοι την προσπάθειά σας.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΛΥΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ

Η σχέση που είχατε έως τώρα με το φαγητό δεν σας βοηθάει στην προσπάθειά σας. Γιατί δεν επιχειρείτε να συμπεριφερθείτε με τον αντίθετο τρόπο; Το μόνο που έχετε να χάσετε είναι τα κιλά σας!

ΤΩΡΑ	ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ
■ Αγνοείτε το σώμα σας	Εμπιστεύεστε το σώμα σας
■ Ελέγχετε το σώμα σας	«Ακούτε» τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας
■ Μισείτε το σώμα σας	Συμφιλιώνεστε με τις διαστάσεις σας
■ Τρώτε για συναισθηματικούς λόγους	Εμπιστεύεστε τα συναισθήματά σας
■ Αναζητάτε το τέλειο	Αποδέχεστε τον εαυτό σας

- Το κίνητρό σας για την απώλεια βάρους πρέπει να είναι συγκεκριμένο και όχι αόριστο.
- Πρέπει να είναι σημαντικό για εσάς, να ανταποκρίνεται στις δικές σας ανάγκες και όχι στις απαιτήσεις των άλλων.
- Επίσης, πρέπει να είναι αρκετά ισχυρό, ώστε να σας στηρίξει μακροπρόθεσμα στην προσπάθειά σας.
- Μην ξεχνάτε ότι το πιο ισχυρό κίνητρο είναι η επιθυμία σας να αδυνατίσετε προς όφελος του εαυτού σας.
- Είναι απαραίτητο να συμφιλιωθείτε με το σώμα σας όπως είναι τώρα, ώστε να το βοηθήσετε να ανακτήσει τη χαμένη του ισορροπία.

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ

ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ;

Μάθετε πώς θα προετοιμαστείτε σωστά για τη δίαιτα. Η σωστή προετοιμασία είναι το μυστικό για την επιτυχία της προσπάθειάς σας.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ»

- **Α**ποφασίσατε να ξεκινήσετε δίαιτα την επρχόμενη εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου όμως τρώτε σαν να μην πρόκειται να ξαναδείτε φαγητό στη ζωή σας! Παίρνετε πρόθυμα ό,τι σας προσφέρουν, βγαίνετε με τους φίλους σας για φαγητό και καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες, ενώ φροντίζετε να γεμίσετε το ψυγείο σας με ό,τι σας αρέσει - γλυκά, παγωτά, σοκολάτες. Μέχρι να έρθει η Δευτέρα, έχετε φάει περισσότερο από κάθε άλλη φορά.
- **Ε**ίναι πολλοί εκείνοι που ακολουθούν αυτή την τακτική. Κι ενώ η κίνηση αυτή δεν είναι η ενδεδειγμένη -άλλωστε, μήπως πρόκειται να μετακομίσετε σε μια ερημική περιοχή όπου δεν θα υπάρχει φαγητό ή σοκολάτες;- οι λόγοι που σας ωθούν σε αυτή τη συμπεριφορά είναι κατανοητοί.

Ο «ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ» ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- **Ό**ταν ξεκινάτε δίαιτα, στο σώμα σας χτυπάει ένας συναγερμός! Ο οργανισμός σας καταλαβαίνει ότι μπαίνει σε μια κατάσταση

έκτακτης ανάγκης, σε μια περίοδο στέρσης. Ίσως παρουσιάσετε και διάφορα σωματικά ενοχλήματα, π.χ., ζαλάδα, ατονία, ενοχλήσεις στο στομάχι, που σας αποθαρρύνουν. Παράλληλα, σκέφτεστε ότι θα στερθηθείτε το φαγητό, μία από τις απολαύσεις της ζωής, γεγονός που συνιστά ένα σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα. Υπάρχουν, με άλλα λόγια, δύο πρωταρχικοί λόγοι για τους οποίους τόσο το σώμα όσο και ο νους σας αντιδρούν:

- Η στέρηση της απόλαυσης του φαγητού όχι μόνο ως γευστικής ευχαρίστησης αλλά και ως μέρους της κοινωνικής σας ζωής.

- Οι πιθανές σωματικές ενοχλήσεις.

- **Σ**το σώμα σας «ξυπνούν» πρωτόγονα ένστικτα, που ανάγονται στην εποχή όπου ο άνθρωπος αγωνιζόταν για την τροφή και την επιβίωσή του. Γι' αυτό, άλλωστε, αναπτύχθηκε το λίπος στο ανθρώπινο σώμα. Αποτελούσε έναν τρόπο συντήρησης του ανθρώπου για το χρονικό διάστημα όπου η τροφή ήταν ελάχιστη.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΕΞΕΤΕ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ;

- **Δ**ίνοντας ένα καλό «σήμα» στον οργανισμό σας. Ένα μήνυμα που θα απενεργοποιήσει τον πρωτόγονο αυτό «συναγερμό» που χτυπάει στο σώμα σας. Αυτό θα το επιτύχετε με δύο τρόπους:

- Με την κατάλληλη διατροφή.

- Με τις σωστές σκέψεις.

ΤΑ ΚΡΙΣΙΜΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ!

•Το σημαντικότερο στάδιο για την επιτυχία της δίαιτας είναι η σωστή προετοιμασία. Πρόκειται για την ουσιαστική προσπάθεια να εντοπίσετε και να εκριζώσετε τις αντιστάσεις του σώματος και του νου. Με δυο λόγια, πρέπει να έχετε ξεκαθαρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και, το κυριότερο, να γνωρίζετε για ποιο λόγο θέλετε να αδυνατίσετε (βλ. σελ. 44, «Ποιο είναι το κίνητρό σας»). Από εκεί και πέρα η δίαιτα είναι απλά μαθηματικά! Πρέπει να τρώτε λιγότερες θερμίδες από όσες καταναλώνετε τώρα, έτσι ώστε το σώμα σας να αρχίσει να καίει το αποθηκευμένο λίπος.

«ΕΡΜΗΝΕΥΣΤΕ» ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

•Τι ακριβώς σημαίνει η δίαιτα για εσάς; Μήπως κάτι το φοβερό, το εξαντλητικό, ένα είδος καταναγκασμού, μια κατάσταση απόλυτης πείνας; Τα πράγματα δεν είναι έτσι. Ο στόχος σας δεν είναι να τιμωρήσετε τον εαυτό σας, αλλά να τον φροντίσετε. Όπως μια καλή μητέρα φροντίζει το παιδί της, προσφέροντάς του τροφή όταν έχει ανάγκη και ελέγχοντάς το όταν δεν πρέπει να φάει άλλο, έτσι κι εσείς καλείστε να φροντίσετε το σώμα σας σαν να ήταν το παιδί σας. Μέλημά σας είναι η προστασία του σώματός σας και όχι η καταδίκη του.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ

• **Η** δίαιτα που θα ακολουθήσετε πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες των τροφίμων και, το κυριότερο, πολλά και συχνά γεύματα. Με τον τρόπο αυτόν το σώμα σας δεν παίρνει το μήνυμα της στέρησης. «Αντιλαμβάνεται» ότι υπάρχει συνεχής μέριμνα και επαγρύπνηση για την κάλυψη των αναγκών του.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ!

Μην παρασυρθείτε από τις δίαιτες που υπόσχονται γρήγορη και μεγάλη απώλεια βάρους, επειδή:

- Θα νιώσετε έντονη στέρηση.
Το σώμα σας παίρνει το μήνυμα ότι δεν έχει πρόσβαση στο φαγητό. Έτσι τρώτε περισσότερο όποτε σας δίνεται η ευκαιρία.
- Συνήθως έχουν πολλές απαγορεύσεις.
Όταν νιώθετε ότι τα αγαπημένα σας φαγητά είναι απαγορευμένα, τότε ένα μικρό παραστράτημα μπορεί να «τινάξει» τη δίαιτά σας στον αέρα.
- Η στέρηση και ο αυστηρός έλεγχος θα σας οδηγήσουν στην υπερβολική κατανάλωση φαγητού.
- Το φαγητό θα σας γίνει έμμονη ιδέα.
- Τελικά, οι δίαιτες-«αστραπή» θα σας παχύνουν!

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ

• **Μ**ην ξεχνάτε ότι εσείς ορίζετε τη στιγμή που θα ξεκινήσετε δίαιτα και όχι κάποιος άλλος. Εσείς γνωρίζετε καλύτερα από όλους εάν τώρα είναι η πλέον ενδεδειγμένη περίοδος, ώστε να αποτελέσει η δίαιτα την προτεραιότητα της ζωής σας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, ίσως είναι προτιμότερο να αναβάλετε τη δίαιτα, για τον απλούστατο λόγο ότι κάτι άλλο, πιο σημαντικό, απορροφά την ενεργητικότητά σας και το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο. Εάν, π.χ.:

- Αποφασίσατε να κόψετε το κάπνισμα.
- Είστε φοιτητής ή μαθητής σε περίοδο εξετάσεων.
- Αντιμετωπίζετε κάποιο οικογενειακό πρόβλημα (π.χ., ο θάνατος ενός συγγενικού προσώπου).
- Έχετε προβλήματα στη σχέση σας με το σύντροφό σας.
- Πήρατε διαζύγιο.
- Έχετε τη δεδομένη χρονική περίοδο ιδιαίτερα φορτωμένο επαγγελματικό πρόγραμμα και πολλές υποχρεώσεις.
- Αλλάξατε δουλειά και νιώθετε ότι χρειάζεστε κάποιο χρόνο για να εγκλιματιστείτε στο νέο σας περιβάλλον.
- Είστε νέα μητέρα.

ΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ

• **Ό**σο περισσότερα τα κιλά που θέλετε να χάσετε, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το

άγχος σας. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να «τεμαχίσετε» τον αρχικό σας στόχο. Αν, λόγου χάριν, θέλετε να χάσετε 20 κιλά, σκόπιμο είναι ο πρώτος σας στόχος να είναι η απώλεια 5 κιλών. Όπως ένας φοιτητής δεν στοιβάζει όλα τα βιβλία που πρέπει να διαβάσει στο γραφείο του, αλλά ξεκινάει βάζοντας μπροστά του τα 2-3 βιβλία του πρώτου μαθήματος, έτσι κι εσείς θα πρέπει να ξεκινήσετε θέτοντας βατούς και ρεαλιστικούς στόχους.

ΟΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

• Έχει παρατηρηθεί ότι συχνά οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι επιζητούν πολύ μεγαλύτερη απώλεια βάρους από αυτή που μπορούν να επιτύχουν και να διατηρήσουν. Έρευνες έχουν δείξει ότι, κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι θέτουν ως αρχικό τους στόχο την απώλεια 32 κιλών. Πρόκειται για έναν πολύ δύσκολο στόχο, που, ακόμη και αν επιτευχθεί, δύσκολα θα διατηρηθεί. Γι' αυτό, οι ειδικοί τονίζουν ότι το πρώτο βήμα πρέπει να είναι η απώλεια του 5-15% του βάρους σας, και όχι η απώλεια όλων των περιττών κιλών μονομιάς. Αυτό θα έρθει σταδιακά, στο πλαίσιο μιας μακροχρόνιας προσπάθειας.

Η ΛΟΓΙΚΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

• Σύμφωνα με μια αρκετά διαδεδομένη -και λανθασμένη- άποψη, όσο πιο υψηλοί είναι οι στόχοι που θέτει κανείς, τόσο κα-

λύτερο θα είναι το τελικό αποτέλεσμα. Μοιάζει σαν να θέλετε να αγγίξετε τα αστέρια! Μπορείτε; Ίσως, εάν είστε ένας άνθρωπος σπάνιος και εφοδιασμένος με ικανότητες και... τύχη. Όταν μιλάμε για την απώλεια βάρους όμως, τα αστέρια είναι πραγματικά άπιαστα, και μια τέτοια λογική ισοδυναμεί με αποτυχία. Αντανakλά δε μια τάση υποτίμησης της δυσκολίας που κρύβει η δίαιτα. Θέτοντας λοιπόν ρεαλιστικούς στόχους, τότε και μόνο τότε είστε πραγματικά έτοιμοι να ξεκινήσετε τη δίαιτα. Καλή αρχή!

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΠΩΣ ΤΡΩΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

- Είναι απαραίτητο να παρατηρήσετε για ένα χρονικό διάστημα τον τρόπο που τρώτε.
- Η αυτοπαρατήρηση θα πρέπει να γίνει πριν τη δίαιτα. Στόχος σας είναι να ανακαλύψετε κάθε πτυχή της διατροφικής σας συμπεριφοράς.
- Μην επιχειρήσετε να αλλάξετε κάτι στον τρόπο με τον οποίον τρώτε κατά τη διάρκεια της αυτοπαρατήρησης. Εξακολουθήστε να τρώτε όπως συνηθίζετε, γιατί αυτά ακριβώς που θέλετε να καταγράψετε είναι το τι, το πόσο, το πότε και το γιατί τρώτε.
- Κρατήστε το ημερολόγιο της αυτοπαρατήρησης για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορείτε, π.χ. για μία εβδομάδα, έτσι ώστε να έχετε μια όσο το δυνατόν

πληρέστερη εικόνα της διατροφικής σας συμπεριφοράς.

■ Στη συνέχεια, μελετήστε το ημερολόγιό σας προκειμένου να εντοπίσετε κάτω από ποιες συνθήκες τρώτε περισσότερο. Να εκτιμήσετε δηλαδή τη στάση σας απέναντι στο φαγητό. Το ημερολόγιο της αυτοπαρατήρησης μπορεί να έχει την ακόλουθη μορφή:

ΔΕΥΤΕΡΑ 20/9

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ-ΣΧΟΛΙΑ
10.00	Μία τυρόπιτα	Γραφείο	Πεινούσα
11.30	Ένα ντόνατ	Γραφείο	Μου το πρόσφεραν - δεν ήθελα να το φάω

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΠΩΣ ΤΡΩΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

■ Όταν ξεκινήσετε δίαιτα, συνεχίστε να καταγράφετε τι και πότε τρώτε, καθώς και πώς νιώθετε όταν τρώτε (στη στήλη «Γιατί έφαγα-Σχόλια»).

■ Προσπαθήστε να κάνετε και ένα είδος αντίστροφης καταγραφής. Να σημειώνετε δηλαδή τα συναισθήματά σας και τον τρόπο με τον οποίον αντιδράτε κάθε φορά σε σχέση με το φαγητό, π.χ., «είχα τα νεύρα μου - συγκρατήθηκα και δεν έφαγα», «στεναχωρήθηκα και έφαγα δύο πάστες - δεν μπόρεσα να αντισταθώ».

- Συμπληρώνετε καθημερινά το ημερολόγιό σας.

- Μία φορά την εβδομάδα να ανατρέχετε σε αυτό προκειμένου να εκτιμήσετε την πρόοδό σας, να εντοπίσετε τις στιγμές της αδυναμίας σας και τον τρόπο αντίδρασής σας.

ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΙΤΑ

- Εάν δεν έχετε το χρόνο ή την οικονομική δυνατότητα να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό, θα πρέπει να έχετε ορισμένα πράγματα υπόψη σας προκειμένου να ακολουθήσετε το προσωπικό σας πρόγραμμα δίαιτας:

- Προετοιμαστείτε για μια συνειδητή αλλαγή στη διατροφική σας συμπεριφορά. Η επιτυχία της δίαιτας εξαρτάται κατά 70% από τη σωστή προετοιμασία.

- Σκεφτείτε εκ των προτέρων ότι μετά τη δίαιτα θα πρέπει να διατηρήσετε τις καλές συνήθειες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια της (π.χ., πρωινό, ελαφρύ βραδινό κλπ.). Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διατηρήσετε το αποτέλεσμα της δίαιτας για όλη σας τη ζωή.

- Αναγνωρίστε ποιες είναι οι προσωπικές σας ανάγκες και διαμορφώστε τη δίαιτά σας σύμφωνα με αυτές. Συμπεριλάβετε στη δίαιτα τα φαγητά που σας αρέσουν, ρυθμίστε τα ωράρια της διατροφής σας σύμφωνα με το καθημερινό σας πρόγραμμα, εντοπίστε ποιες ώρες μπορείτε να ασχοληθείτε με μια φυσική δραστηριότητα, π.χ.,

να κάνετε μια βόλτα, να κάνετε ποδήλατο, να καθαρίσετε το σπίτι κλπ.

■ Θέστε ως πρώτο στόχο την απώλεια περίπου του 10% του βάρους σας. Μην ξεχνάτε ότι στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης δίαιτας δεν πρέπει να χάνετε περισσότερο από το 1% του βάρους σας κάθε εβδομάδα.

■ Να θυμάστε ότι, για να πετύχει η δίαιτα, χρειάζονται μικρές και σταδιακές αλλαγές και όχι μεγάλα άλματα. Την πρώτη εβδομάδα, λόγου χάρη, θέστε ως στόχο σας το πρωινό. Σκεφτείτε από την προηγούμενη ημέρα τι θα περιλαμβάνει το πρωινό σας και ξυπνήστε 20 λεπτά νωρίτερα, ώστε να το απολαύσετε με την ησυχία σας. Αφού μάθετε να τρώτε πρωινό, βάλτε ως επόμενο στόχο να μειώσετε τα φλιτζάνια καφέ με ζάχαρη που πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας και να καθιερώσετε μόνον έναν καφέ την ημέρα. Στη συνέχεια, μπορείτε να ρυθμίσετε την ώρα του βραδινού σας. Προσπαθήστε, π.χ., να μην τρώτε μετά τις 8 μ.μ. Το επόμενο βήμα σας μπορεί να είναι να τρώτε περισσότερα φρούτα κατά τη διάρκεια της ημέρας, να τρώτε σαλάτες με το φαγητό, να πίνετε άφθονο νερό καθημερινά κτλ.

■ Να είστε ανεκτικοί με τον εαυτό σας. Οι αλλαγές δεν θα έρθουν σε μία μέρα! Χρειάζεται χρόνος για το επιθυμητό αποτέλεσμα.

**Να τρώτε συνειδητά,
χωρίς να επικρίνετε τον εαυτό σας**

- Η δίαιτα δεν είναι καταναγκασμός. Αποτελεί μια έκφραση φροντίδας προς το σώμα σας και τον εαυτό σας.
- Ορίστε εσείς την κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσετε δίαιτα.
- Εάν σας απασχολούν άλλα, σοβαρά προβλήματα, είναι προτιμότερο να ασχοληθείτε με αυτά. Να είστε βέβαιοι ότι, από τη στιγμή που θα αντιμετωπίσετε ουσιαστικά όσα σας απασχολούν, θα καταφέρετε να αδυνατίσετε!
- Μελετήστε τον τρόπο που τρώτε πριν τη δίαιτα. Θα σας αποκαλύψει τα σημεία τα οποία πρέπει να προσέξετε κατά τη διάρκειά της.
- Μη σταματάτε να παρατηρείτε τον τρόπο που τρώτε, ακόμη και κατά τη διάρκεια της δίαιτας, προκειμένου να εντοπίσετε τυχόν λανθασμένες συμπεριφορές και τους τρόπους με τους οποίους θα τις αντιμετωπίσετε.

ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Ενημερωθείτε για τα εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε κατά τη διάρκεια της δίαιτας, προετοιμαστείτε κατάλληλα και αντιμετωπίστε τα με επιτυχία!

Η ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

• Η δίαιτα δεν είναι αγώνας δρόμου. Εάν θέλετε να τη βλέπετε σαν αγώνισμα, τότε είναι προτιμότερο να προετοιμαστείτε για ένα μαραθώνιο και όχι για μια κούρσα των 100 μ. Σκεφτείτε πόσος καιρός χρειάστηκε για να αποκτήσετε το σημερινό σας βάρος. Χωρίς αμφιβολία δεν παχύνετε μέσα σε δύο εβδομάδες! Πώς λοιπόν είναι δυνατόν να αδυνατίσετε μέσα σε ένα τόσο μικρό χρονικό διάστημα; Όπως ακριβώς δεν παχύνετε ξαφνικά, έτσι δεν είναι εφικτό να αδυνατίσετε γρήγορα. Το βέβαιο όμως είναι ότι, από τη στιγμή που το αποφασίσατε, θα χάσετε τα περιττά σας κιλά γρηγορότερα σε σχέση με το χρόνο που χρειαστήκατε για να τα αποκτήσετε (πάντοτε με δεδομένο ότι ξεκινάτε μια ισορροπημένη δίαιτα και όχι μια δίαιτα-«αστραπή»). Φροντίστε να εστιάζετε στον άμεσο στόχο σας (βλ. «Ορίστε το στόχο σας», σελ. 60), που είναι ευκολότερο να επιτευχθεί, γεγονός που θα τονώσει την αυτοπεποίθησή σας, ώστε να συνεχίσετε την προσπάθειά σας.

Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

• Ξεκινήσατε δίαιτα και μέσα στις πρώτες τρεις εβδομάδες μείνατε πολύ ικανοποιημένοι με το ρυθμό απώλειας του βάρους σας. Κι ενώ όλα πηγαίνουν τόσο καλά, παρατηρείτε ότι ο δείκτης της ζυγαριάς σας παραμένει αμετακίνητος, παρότι συνεχίζετε τη δίαιτα. Απογοήτευση. Τι δεν πάει καλά; Ίσως να μην πηγαίνει τίποτα στραβά! Είναι πιθανό να υπάρχει μια στασιμότητα στο συνολικό σας βάρος, αλλά το ποσοστό λίπους στο σώμα σας να έχει μειωθεί. Μην ξεχνάτε ότι η μείωση του λίπους είναι ο επιθυμητός σας στόχος (μπορείτε να ελέγξετε το ποσοστό λίπους στο σώμα σας κάνοντας λιπομέτρηση). Ίσως σας «ξεφεύγουν» θερμίδες επειδή δεν ζυγίζετε πάντα τις μερίδες που τρώτε. Κατά συνέπεια τρώτε παραπάνω, κάτι που θα πρέπει να διορθωθεί. Ίσως ο λόγος είναι βαθύτερος. Το «κόλλημα» στα κιλά πιθανώς να αντανακλά έναν ενδόμυχο φόβο ότι, εάν συνεχίσετε να χάνετε βάρος με αυτό το ρυθμό, το σώμα σας θα αλλάξει σημαντικά, και δεν νιώθετε ακόμη έτοιμοι γι' αυτή την αλλαγή. Όποιος και αν είναι ο λόγος, πρέπει να είστε προετοιμασμένοι από την αρχή της δίαιτας για το ενδεχόμενο να αντιμετωπίσετε ένα «πισωγύρισμα». Εάν πράγματι προκύψει, δεν θα εκπλαγείτε και θα είστε σε θέση να ξεπεράσετε ευκολότερα την απογοήτευσή σας.

ΟΙ ΕΝΟΧΕΣ

• Στο γραφείο φάγατε ένα σοκολατάκι, αλλά μετά νιώσατε τόσο άσχημα για το ... παραστράτημά σας, που αποφασίσατε να παραλείψετε το φρούτο που προέβλεπε η δίαιτά σας. Το αποτέλεσμα ήταν να πεινάτε πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο την ώρα του μεσημεριανού, με συνέπεια να φάτε μεγαλύτερη ποσότητα από όση προέβλεπε η δίαιτά σας. «Πάει η δίαιτα, θα τη σταματήσω εντελώς», σκέφτεστε. Μην είστε τόσο αυστηροί με τον εαυτό σας. Είναι ανθρώπινο να ξεφύγετε λίγο από το πρόγραμμα της δίαιτας, αρκεί να επιστρέψετε ξανά σε αυτό. Με δυο λόγια, αντί να νιώσετε ενοχές για το... παραστράτημά σας, είναι προτιμότερο να αναλογιστείτε τι δεν κάνατε σωστά. Η λάθος κίνηση είναι ότι παραλείψατε το επόμενο γεύμα που προέβλεπε η δίαιτά σας, επειδή σκεφτήκατε ότι το γλυκό «αντικατέστησε» το φρούτο. Κι όμως, δεν είναι έτσι. Οι ειδικοί συμβουλεύουν: Εάν κάνετε μια παρασπονδία, να μην παραλείψετε το αμέσως επόμενο γεύμα, αλλά να ακολουθήσετε κανονικά το πρόγραμμα της δίαιτάς σας. Μην πέσετε στην παγίδα να μεγαλοποιήσετε το συμβάν και να το αφήσετε να καταστρέψει τη δίαιτά σας. Αξιολογή-

Κανείς δεν αδυνάτισε χωρίς να κάνει λάθη και... παραστράτηματα

στε το με νηφαλιότητα. Ίσως εκείνη τη στιγμή είχατε ανάγκη από λίγη σοκολάτα. Δεν υπάρχει λόγος να ενοχοποιείτε τον εαυτό σας γι' αυτό. Η «διαμάχη» με τον ίδιο σας τον εαυτό μπορεί να αποδειχθεί ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια της δίαιτας. Συμφιλιωθείτε με τις πραγματικές ανάγκες του σώματός σας και μην «πολεμάτε» τον εαυτό σας.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΓΛΥΚΑ!

Και μόνο στη σκέψη ότι απαγορεύεται να φάτε ένα τρόφιμο είναι βέβαιο ότι θα το αποζητάτε με μεγαλύτερη λαχτάρα. Συνήθως η μεγαλύτερη ανησυχία όσων ξεκινούν δίαιτα είναι ο τρόπος με τον οποίο θα αποφύγουν τα «απαγορευμένα» γλυκά. Κι όμως, μπορείτε να φάτε γλυκό, αρκεί να το φάτε με το σωστό τρόπο. Προτιμήστε να το φάτε μετά το φαγητό, όταν θα είστε χορτάτοι. Μη βιαστείτε να το φάτε. Ίσως να μην το έχετε παρατηρήσει, αλλά η αίσθηση της γλυκιάς γεύσης συνήθως «κρατάει» μέχρι τις 3-4 πρώτες κουταλιές. Στην επόμενη κουταλιά δεν νιώθετε πλέον τη γλύκα. Τότε, ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να σταματήσετε να τρώτε. Με δυο λόγια, φάτε το γλυκό σας συνειδητά και μέχρι το σημείο που πραγματικά σας ευχαριστεί.

Ο «ΕΘΙΣΜΟΣ» ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

• **Ξ**εκινήσατε δίαιτα; Καιρός να πετάξετε τη ζυγαριά από το μπάνιο! Η προτροπή μας είναι απολύτως σοβαρή, ιδιαίτερα εάν έχετε αρχίσει να ζυγίζετε καθημερινά για να δείτε πόσο βάρος χάσατε. Η πρακτική αυτή είναι εξαιρετικά ψυχοφθόρα. Ελέγχοντας συνέχεια το βάρος σας, ουσιαστικά απασχολείτε διαρκώς το μυαλό σας με τη δίαιτα. Η ιδέα του φαγητού κυριαρχεί στη σκέψη σας τη στιγμή που ο στόχος σας είναι ακριβώς το αντίθετο.

Υπάρχει όμως και ένας ακόμη λόγος για τον οποίο πρέπει να αποφύγετε το καθημερινό ζύγισμα: στερείτε από τον εαυτό σας τη χαρά της μεγάλης αλλαγής. Είναι πολύ προτιμότερο να ζυγίζετε μία φορά την εβδομάδα και να διαπιστώσετε ότι χάσατε ένα κιλό, παρά να ζυγίζετε καθημερινά για να δείτε ότι χάσατε μόλις 50 γραμμάρια. Αφήστε τον εαυτό σας να χαρεί το αποτέλεσμα της δίαιτας όπως πραγματικά τού αξίζει.

Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

• **Π**όσο φαγητό χρειάζεστε για να χορτάσετε; Η εξοικείωση με την ποσότητα του φαγητού που σας αρκεί δεν επιτυγχάνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Χρειάζονται χρόνος και προσπάθεια. Εάν πιστεύετε ότι θα δυσκολευτείτε, ακολουθήστε την εξής τακτική: βάλτε μπροστά σας τη μερίδα που πιστεύετε ότι σας αρκεί. Φάτε τη χωρίς

βιασύνη. Εάν πιστεύετε ότι θέλετε κι άλλο, περιμένετε είκοσι λεπτά. Εάν, αφού περάσει αυτό το χρονικό διάστημα, εξακολουθείτε να θέλετε κι άλλο, τότε φάτε. Να θυμάστε όμως ότι, αν έχετε οποιεσδήποτε αμφιβολίες για το κατά πόσο πραγματικά πεινάτε, τότε δεν πεινάτε πραγματικά.

ΟΙ ΕΞΟΔΟΙ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

• Η δίαιτα δεν είναι λόγος να αρνείστε τις προσκλήσεις των φίλων σας για έξοδο. Μην πέσετε στην παγίδα να «συνδέσετε» τη δίαιτα με το ότι θα πρέπει να στερηθείτε την παρέα των φίλων σας, γιατί με αυτόν τον τρόπο προσδίδετε στην προσπάθειά σας μια αρνητική και απωθητική διάσταση. Δεν εννοούμε, βέβαια, να αποδέχεστε με προθυμία κάθε πρόταση των φίλων σας για φαγητό! Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, χωρίς να νιώσετε αποκομμένοι από τα φιλικά σας πρόσωπα, π.χ., να αντιπροτείνετε στους φίλους σας εναλλακτικές λύσεις, όπως το να βγείτε για καφέ, να πάτε σινεμά ή να πιείτε ένα ποτό. Και στις τρεις αυτές περιπτώσεις έχετε τη δυνατότητα να μη φάτε καθόλου ή να επιλέξετε κάτι με ελάχιστες θερμίδες, π.χ., έναν καφέ ή ένα χυμό. Εάν δεν μπορείτε να αποφύγετε το εστιατόριο, ρυθμίστε τα γεύματά σας έτσι ώστε να παραγγείλετε στο εστιατόριο το γεύμα που προβλεπόταν στη δίαιτά σας, π.χ. ψητό ψάρι με χόρτα.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΕΙΤΕ «ΟΧΙ»

Εάν οι συνδαιτυμόνες σας σας παροτρύνουν να δοκιμάσετε καθετί που βρίσκεται στο τραπέζι, εφαρμόστε τη στρατηγική που σας ταιριάζει για να ξεφύγετε από την παγίδα, χωρίς να προσβάλετε κανέναν. Μπορείτε να πείτε, π.χ., «το δοκίμασα ήδη, είναι υπέροχο», «προτιμώ να έχω χώρο για τα υπόλοιπα!». Εάν τίποτα από αυτά δεν σας ταιριάζει, τότε να είστε ειλικρινείς: «Κάνω δίαιτα, μη με βάζεις σε πειρασμό».

Η ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

- **Μ**η σπεύσετε να ανακοινώσετε στους ανθρώπους του κοντινού σας περιβάλλοντος ότι ξεκινήσατε δίαιτα. Ακόμη και αν πιστεύετε ότι τα σχόλια (π.χ., «μπράβο που το πήρες απόφαση», «πολύ καλά κάνεις») θα σας ενισχύσουν, καλό είναι να προφυλάξετε τον εαυτό σας όσο μπορείτε.
- **Ό**σο καλές προθέσεις και αν έχουν οι φίλοι ή οι συνάδελφοι, είναι αρκετά κουραστικό να σας απασχολούν διαρκώς με τη δίαιτα, ρωτώντας, π.χ., «τι θα φας σήμερα;», «πόσα κιλά έχασες;». Την ώρα που προσπαθείτε να αποσπάσετε το μυαλό σας από το φαγητό, οι άλλοι δεν σας αφήνουν, με αποτέλεσμα η σκέψη σας να περιστρέφεται διαρκώς γύρω από τη δίαιτα.
- **Ε**πίσης, μην ξεχνάτε ότι οι πάντες είναι έτοιμοι να ασκήσουν κριτική σε καθετί: στη δίαιτα που κάνετε, στα κιλά που χάσα-

τε, στο ρυθμό που τα χάνετε κτλ. Γι' αυτό, επιλέξτε με περίσκεψη τα πρόσωπα που θα θέλατε να το γνωρίζουν και για τα οποία είστε βέβαιοι ότι θα σας στηρίξουν στην προσπάθειά σας.

ΔΙΑΛΥΣΤΕ ΤΙΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ!

Όλοι γνωρίζουν ότι κάνετε δίαιτα και όλοι σάς ρωτούν διαρκώς για την πρόοδό σας, γεγονός που σας έχει κουράσει. Απαντήστε τους, λοιπόν, έτσι ώστε να μη σας ρωτήσουν ξανά! Πείτε τους, π.χ., «σταμάτησα τη δίαιτα. Απλώς έχω μειώσει το βραδινό μου» ή «αυτό το διάστημα δεν κάνω δίαιτα. Απλώς προσέχω τι τρώω».

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ!

• **0** τρόπος με τον οποίον εσείς ερμηνεύετε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε μπορεί να αποδειχθεί ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην προσπάθειά σας. Δυστυχώς, συχνά έχουμε την τάση να επικεντρωνόμαστε στις αρνητικές πλευρές μιας προσπάθειας, ξεχνώντας με ευκολία τα θετικά βήματα που έχουμε κάνει έως εκείνη τη στιγμή. Ασχολείστε, π.χ., με μια παρασπονδία και σβήνετε από τη μνήμη σας το γεγονός ότι μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχατε κάνει απολύτως καμιά! Να θυμάστε ότι κατά τη διάρκεια της δίαιτας τη μεγαλύτερη βοήθεια θα τη δώσετε εσείς στον εαυτό σας, δεν θα σας την προσφέρουν οι

άλλοι. Είναι πολύ σημαντικό να ενισχύετε τον εαυτό σας με όποιον τρόπο μπορείτε και πιστεύετε ότι σας ταιριάζει. Σε ορισμένους αρέσει να καταγράφουν τις σκέψεις τους, άλλοι προτιμούν να εκφράζουν φωναχτά όσα τούς απασχολούν κτλ. Μία απλή τεχνική που μπορεί να σας βοηθήσει είναι η εξής: Γράψτε σε ένα χαρτί τα θετικά βήματα που έχετε κάνει έως τώρα, π.χ., «έχω χάσει 3 κιλά», «έμαθα να τρώω πρωινό», «αυτή την εβδομάδα έφαγα μόνον ένα γλυκό», «νιώθω πιο ανάλαφρος» κτλ. Όποτε αισθάνεστε ευάλωτοι, διαβάστε την προσωπική σας λίστα. Θα σας θυμίσει όλα όσα έχετε πετύχει και θα σας τονώσει.

Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ» ΠΕΙΝΑΣ

• Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια της δίαιτας είναι η δυσκολία να διαχωρίσετε την πραγματική πείνα από τη «συναίσθηματική» πείνα. Να θυμάστε ότι η σωματική πείνα δεν είναι:

- Η επιθυμία να φάτε προκειμένου να νιώσετε όμορφα.
- Η κατανάλωση φαγητού με στόχο να «πνίξετε» το θυμό, τη στεναχώρια σας ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα κυριαρχεί στην ψυχή σας.
- Η λαχτάρα να φάτε κάτι μόνο και μόνο επειδή μυρίζει ωραία.
- Το σφίξιμο στο στομάχι επειδή έχετε νεύρα.

•Όταν πεινάτε, έχετε τη βεβαιότητα ότι πρέπει να φάτε κάτι αμέσως. Τίποτα δεν σας ενδιαφέρει περισσότερο από το να καθίσετε στο τραπέζι και να απολαύσετε το φαγητό σας. Εάν νιώθετε την ανάγκη να κάνετε οτιδήποτε άλλο εκείνη τη στιγμή, π.χ., να δείτε τηλεόραση, να διαβάσετε εφημερίδα ή να μιλήσετε στο τηλέφωνο, τότε δεν πεινάτε. Η πείνα δεν υπακούει στο μυαλό, αλλά στο σώμα! Εάν σκέφτεστε «πρέπει να φάω, αφού δεν έχω φάει τίποτα εδώ και τρεις ώρες», δεν «ακούτε» το σώμα σας αλλά το μυαλό σας. Μην ξεχνάτε ότι το σώμα σας αποζητά την απόλαυση, όχι τη στέρση, ούτε την κατάρηση. Και το φαγητό σας φαίνεται πραγματικά υπέροχο όταν το τρώτε την ώρα που πεινάτε!

- Η σωστή δίαιτα θέλει υπομονή.
- Μη δίνετε στα... παραστρατήματα μεγαλύτερη αξία από όση έχουν. Είναι ανθρώπινο να κάνετε λάθος.
- Να ζυγίζετε μία φορά την εβδομάδα και όχι κάθε μέρα.
- Εξοικειωθείτε με την ποσότητα του φαγητού που σας αρκεί για να χορτάσετε.
- Αγνοήστε την κριτική των άλλων.
- Εστιάζετε πάντοτε στα θετικά της προσπάθειάς σας.

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΤΕ
ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΣΑΣ!**

ΒΑΘΜΟΣ	ΣΤΑΔΙΟ
0	Πεινάτε τόσο πολύ, που μπορείτε να φάτε οτιδήποτε.
1	Πεινάτε πάρα πολύ.
2	Πεινάτε πολύ - το σώμα σας σας στέλνει το μήνυμα ότι πρέπει να φάτε κάτι άμεσα.
3	Μέτρια πείνα - θα μπορούσατε να περιμένετε άλλα 20'.
4	Δεν πεινάτε πολύ - θα μπορούσατε να φάτε κάτι, αλλά μπορείτε και να περιμένετε.
5	Νιώθετε ικανοποιημένοι. Δεν νιώθετε πεινασμένοι, ούτε αισθάνεστε το στομάχι σας βαρύ. Θα μπορούσατε να βάλετε το πιάτο σας στην άκρη.

Αρχίστε να τρώτε όταν βρίσκεστε στο στάδιο 2 και σταματήστε το φαγητό όταν φτάσετε στο στάδιο 5. Εάν δεν είστε βέβαιοι ότι είστε στο στάδιο 5, φάτε τρεις μπουκιές από ό,τι σας αρέσει περισσότερο στο τραπέζι και ελέγξτε ξανά πώς νιώθετε. Μην περιμένετε να φτάσετε στο στάδιο 0 ή στο 1, επειδή τότε θα φάτε ανεξέλεγκτα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ

Κάτι δεν πήγε καλά. Σταματήσατε τη δίαιτα. Και τώρα;

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ «ΓΙΑΤΙ»

• Ποια γεγονότα ή καταστάσεις πιστεύετε ότι έπαιξαν καθοριστικό ρόλο; Μήπως αυτές οι ίδιες καταστάσεις θα σταθούν εμπόδιο και την επόμενη φορά που θα αποφασίσετε να κάνετε δίαιτα; Θα πρέπει, λοιπόν, να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που προέκυψε και όχι να το αγνοήσετε. Αυτό δεν σημαίνει ότι είστε υποχρεωμένοι να συνεχίσετε τη δίαιτα. Το καλύτερο είναι να σταματήσετε και να μεταθέσετε τη δίαιτα για κάποια άλλη στιγμή, όταν θα είστε κατάλληλα προετοιμασμένοι. Με άλλα λόγια, να κάνετε μια... τακτική υποχώρηση, να ανασυντάξετε τις δυνάμεις σας και να σχεδιάσετε με περίσκεψη την επόμενη κίνησή σας! Για να το επιτύχετε αυτό, ωστόσο, είναι απαραίτητο να αξιολογήσετε τους λόγους για τους οποίους αποφασίσατε να σταματήσετε τη δίαιτα.

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

• Στην περίπτωση που προκύψουν ορισμένα σοβαρά προβλήματα στη ζωή σας (π.χ., ένα πρόβλημα υγείας σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, ο χαμός ενός

αγαπημένου προσώπου, ένας χωρισμός ή ένα διαζύγιο), τότε αυτομάτως αποκτάτε άλλες προτεραιότητες. Είναι λογικό λοιπόν η δίαιτα να έρθει σε δεύτερη μοίρα, να μην αποτελεί πλέον το κύριο μέλημά σας. Κάτω από αυτές τις συνθήκες είναι προτιμότερο να ασχοληθείτε ξανά με τη δίαιτα όταν θα νιώσετε πιο ήρεμοι και έτοιμοι να προσπαθήσετε ξανά.

ΟΤΑΝ ΟΜΩΣ ΥΠΑΡΧΕΙ;

• Εάν δεν έχει συμβεί κάτι που έχει ανατρέψει την καθημερινότητά σας και έχει αλλάξει άρδην τους ρυθμούς της ζωής, κι εσείς παρ' όλα αυτά σταματάτε τη δίαιτα, τότε θα πρέπει να αξιολογήσετε με νηφαλιότητα την κατάσταση. Σκεφτείτε όπως ένας μαθητής που δίνει εξετάσεις και δεν παίρνει καλό βαθμό. Προσπαθεί να δει πού έχει ελλείψεις, ώστε την επόμενη φορά να γράψει καλύτερα. Ο δάσκαλός του δεν πρέπει να τον επιπλήξει, αλλά να τον βοηθήσει να καλύψει τα κενά του. Αυτή τη φορά εσείς είστε ταυτόχρονα ο μαθητής και ο δάσκαλος του εαυτού σας. Στόχος σας είναι να εντοπίσετε τι πήγε λάθος, ώστε να μην αποτελέσει εμπόδιο στην επόμενη προσπάθειά σας.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ **Θυμηθείτε ποιο είναι το κίνητρό σας**

• Για ποιο λόγο το κίνητρό σας ατόνησε; Μήπως δεν θεωρείτε πλέον σημαντική την

απώλεια βάρους; Μήπως δεν πιστέψατε πραγματικά στην ικανότητά σας να πετύχετε; Γιατί σταματήσατε τώρα και όχι νωρίτερα; Πρόκειται για ερωτήματα που θα πρέπει να θέσετε στον εαυτό σας και να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Μην ξεχνάτε ότι το κίνητρο είναι το παν στην προσπάθειά σας. Πρέπει να το επαναξιολογήτε διαρκώς. Εάν, λοιπόν, επιθυμείτε να ετοιμαστείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για την επόμενη φορά, θα πρέπει να εντοπίσετε τους λόγους για τους οποίους τρώτε πολύ (βλ. σελ. 10 «Γιατί τρώτε»), καθώς και γιατί θέλετε να αδυνατίσετε (βλ. σελ. 44 «Ποιο είναι το κίνητρό σας;»).

■ Πόσο σας επηρέασαν οι άλλοι;

• Είναι γεγονός ότι τα πρόσωπα του περιβάλλοντός σας μπορεί να σαμποτάρουν την προσπάθειά σας με πολλούς τρόπους. Ίσως δεν καταλαβαίνουν ότι σας δυσκολεύουν, ίσως ζηλεύουν ή νιώθουν ότι απειλούνται από το ενδεχόμενο της επιτυχίας σας. Όποιος και αν είναι ο λόγος, η ουσία είναι ότι εσείς δεν μπορείτε να διαμορφώσετε τη συμπεριφορά των άλλων. Μπορείτε όμως να ελέγξετε τη δική σας στάση απέναντί τους.

• Ωστόσο, εάν δίνετε τόσο μεγάλη σημασία στις αντιδράσεις των άλλων, μήπως δεν είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας όταν λέτε πως θέλετε να αδυνατίσετε για εσάς και όχι για τους άλλους; Ξεχνάτε ότι τη δίαιτα την

Ξεκινήσατε αποκλειστικά για δικό σας όφελος; Κρίνετε λοιπόν αν αξίζει να ασχολείστε με τους υπολοίπους. Η απλή αδιαφορία και το χιούμορ ίσως είναι η καλύτερη «συνταγή» για τους περισσότερους.

• **Ε**άν όμως κάποια πρόσωπα δεν σας είναι αδιάφορα, όπως π.χ. ο σύντροφός σας, ίσως πρέπει να συζητήσετε το θέμα μαζί τους. Εξηγήστε τους τι σας ενοχλεί (π.χ., μπορεί να δέχονται κάθε πρόκληση για φαγητό φέρνοντάς σας σε δύσκολη θέση) και πώς θα θέλατε να σας βοηθήσουν. Μιλήστε τους με ηρεμία και καλή διάθεση. Μην ξεχνάτε πως μπορεί να μη συνειδητοποιούν ότι σας δυσκολεύουν. Γι' αυτό, μπορεί να χρειαστούν περισσότερες από μία συζητήσεις ώστε να πετύχετε το στόχο σας. Είναι κάτι για το οποίο θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι.

Ο σκοπός της δίαιτας είναι να μάθετε να τρώτε σωστά για μια ολόκληρη ζωή

■ **Μην αφεθείτε**

• **Τ**ο γεγονός ότι αυτή τη φορά δεν καταφέρατε να ολοκληρώσετε τη δίαιτα δεν είναι λόγος να μην ασχολείστε πλέον με τη φροντίδα του εαυτού σας, να αδιαφορήσετε για την εμφάνισή σας ή να τιμωρείτε τον εαυτό σας τρώγοντας ανεξέλεγκτα. Αντίθετα, προσπαθήστε να διατηρήσετε το αποτέλεσμα στο οποίο φτάσατε μέχρι τη στιγμή που σταματήσατε τη δίαιτα.

■ Φοβάστε την επιτυχία;

• **Μ**ήπως εγκαταλείψατε τη δίαιτα μόλις η διαφορά στο σώμα σας άρχισε να γίνεται αισθητή; Σας ανησυχεί η επερχόμενη αλλαγή; Φοβάστε ότι δεν είστε έτοιμοι για μια τόσο θεαματική διαφορά στο σώμα σας; Αυτό που σας συμβαίνει είναι φυσιολογικό: διαφοροποιείται η εικόνα του σώματός σας, αλλάζει ο τρόπος με τον οποίον εσείς αντιλαμβάνεστε το σώμα σας, αλλά και ο τρόπος που σας βλέπουν οι γύρω σας. Κι εσείς δεν νιώθετε ακόμη έτοιμοι για μια τέτοια αλλαγή. Χρειάζεστε χρόνο γι' αυτό και είναι σημαντικό να χάσετε βάρος με αργό ρυθμό, ώστε να εξοικειωθείτε σταδιακά με τη νέα σας εικόνα.

■ Μήπως φταίει η δίαιτα;

• **Α**ραγε θα πηγαίνατε το αυτοκίνητό σας στο ίδιο συνεργείο αν κάθε μήνα χαλούσε και ο μηχανικός κατηγορούσε εσάς για τη ζημιά; Μάλλον όχι. Με τη δίαιτα όμως το κάνετε. Ακολουθείτε μια δίαιτα «αστραπή», μια δίαιτα που δεν καλύπτει τις ανάγκες σας, και τελικά κατηγορείτε τον εαυτό σας για την αποτυχία. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να επιλέξετε εξ αρχής μια ισορροπημένη δίαιτα.

ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ: ΠΟΙΟΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

Οι ψυχολόγοι εκτιμούν ότι οι άνδρες ολοκληρώνουν τη δίαιτα με επιτυχία, επειδή

είναι περισσότερο συνεπείς και πειθαρχημένοι. Το κυριότερο όμως είναι ότι οι άνδρες δεν αισθάνονται το «βάρος» των κιλών τους με τον τρόπο που το βιώνουν οι γυναίκες, ούτε και συνδυάζουν την απώλεια βάρους με το ότι θα αισθανθούν πιο επιτυχημένοι ή πιο επιθυμητοί. Για τις περισσότερες γυναίκες όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά. Η προσπάθειά τους είναι εξαρχής φορτισμένη με πολλές προσδοκίες και με το άγχος της σύγκρισης. Θέλουν να αδυνατίσουν όχι τόσο για να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους, αλλά για να είναι ομορφότερες, πιο επιτυχημένες και ευτυχισμένες. Όλες αυτές οι προσδοκίες, που σε μεγάλο βαθμό υπαγορεύονται από τα τρέχοντα κοινωνικά πρότυπα, τελικά αποτελούν εμπόδιο για την επιτυχία της δίαιτας.

- **Εάν σταματήσατε τη δίαιτα, αναζητήστε τους βαθύτερους λόγους γι' αυτή σας την απόφαση.**
- **Μήπως δεν είστε ακόμη έτοιμοι για μια αλλαγή στο σώμα σας; Μήπως δώσατε μεγαλύτερη σημασία από όσο έπρεπε στη γνώμη των άλλων;**
- **Μην αγνοήσετε τους λόγους που σας έκαναν να σταματήσετε την προσπάθειά σας, γιατί τα ίδια προβλήματα θα προκύψουν και την επόμενη φορά που θα αποφασίσετε να κάνετε δίαιτα.**

3
ΜΕΡΟΣ

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...

ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΙ;

**ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ
ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΣΑΣ ΕΑΥΤΟ;**

ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΙ;

Μετά τη δίαιτα σκοπεύετε να τρώτε «όπως πρώτα»; Αν αυτή η σκέψη περνάει από το μυαλό σας, τότε θα πρέπει να σας επισημάνουμε ορισμένα σημεία που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το αποτέλεσμα της προσπάθειάς σας.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ;

■ Ξεκινήσατε δίαιτα για να αδυνατίσετε, αλλά δεν είναι αυτός ο πρωταρχικός σας στόχος!

■ Ο βασικός σας σκοπός είναι να διατηρήσετε το αποτέλεσμα της δίαιτας. Πώς θα το επιτύχετε; Με την αλλαγή της διατροφικής σας συμπεριφοράς.

■ Έχετε ήδη κάνει την αρχή με τη δίαιτα (πάντοτε με δεδομένο ότι έχετε ακολουθήσει μια ισορροπημένη δίαιτα και όχι κάποια δίαιτα-«αστραπή», που υπόσχεται απώλεια 15 κιλών σε 2 εβδομάδες). Η δίαιτα αποτελεί ένα «διάστημα εκπαίδευσης» για τη συνέχεια!

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

• **Θ**υμηθείτε τον τρόπο με τον οποίο μάθατε να οδηγείτε. Στην αρχή σκεφτόσαστε «ξεκινάω, βάζω πρώτη», «σταματάω, πατάω φρένο» κλπ. Δεν υπήρχε περίπτωση να κάνετε μία κίνηση χωρίς να τη σκε-

φτείτε πρώτα. Καθώς περνούσε ο καιρός, αρχίσατε πλέον να λειτουργείτε μηχανικά. Έτσι έχετε μάθει το καθετί, από τον τρόπο που λειτουργεί το πλυντήριο των ρούχων μέχρι μία ξένη γλώσσα. Με τον ίδιο τρόπο θα μάθετε να τρώτε σωστά και ισορροπημένα. Αρχικά θα σκέφτεστε εκ των προτέρων τις κινήσεις σας, σταδιακά όμως θα εξοικειωθείτε με την κάθε αλλαγή και θα την κάνετε μέρος της καθημερινότητάς σας.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

■ **Να είστε προετοιμασμένοι**

• Παρότι τα ερευνητικά δεδομένα είναι λίγα, μας δίνουν ωστόσο μια ενδιαφέρουσα πληροφορία για εκείνους που διατήρησαν τα κιλά τους: Είχαν πλήρη επίγνωση ότι μετά τη δίαιτα έπρεπε να διατηρήσουν τις καλές συνήθειες που απέκτησαν κατά τη διάρκειά της, π.χ., να τρώνε πρωινό, να τηρούν τις ώρες των γευμάτων, να μη βιάζονται να φάνε, να ασχολούνται με μια φυσική δραστηριότητα.

■ **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους**

• Μετά τη δίαιτα ο στόχος σας δεν είναι να παραμείνετε σε απόσταση γραμμαρίων από το βάρος στο οποίο φτάσατε. Είναι αναμενόμενο το βάρος σας να παρουσιάσει αυξομειώσεις - από 1/2 έως 2 κιλά. Εάν υπερβείτε τα 2 κιλά, θα πρέπει να μειώσετε τις ποσότητες που καταναλώνετε, ώστε να

επανέρθετε πάλι στο επιθυμητό σας βάρος. Εάν δεν θέλετε να ζυγίζεστε, βασιστείτε στα ρούχα σας! Μόλις νιώσετε, π.χ., ότι το παντελόνι σας δεν κουμπώνει με άνεση, αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να προσέξετε για ένα χρονικό διάστημα τη διατροφή σας.

Φάτε ό,τι σας ευχαριστεί, αλλά κάντε το συνειδητά

■ Μάθετε από τα λάθη σας

• Το επιθυμητό αποτέλεσμα -n σωστή διατροφική συμπεριφορά- θα επιτευχθεί σταδιακά. Κάθε λάθος είναι μια ευκαιρία για να αναλύσετε ορισμένες συμπεριφορές και τακτικές σας και να σκεφτείτε πώς θα τις τροποποιήσετε. Εάν δεν κάνετε λάθη, τότε κάτι δεν πάει καλά! Ο Τόμας Έντισον έκανε χίλια πειράματα μέχρι να εφεύρει τον ηλεκτρικό λαμπτήρα. Τελικά, ένα μόνο πείραμα πέτυχε. Ωστόσο, χάρη στα 999 «λάθος» πειράματα είδε τι βελτιώσεις έπρεπε να κάνει στην εφεύρεσή του, έτσι ώστε τελικά να πετύχει. Προσπαθήστε να μάθετε από τα λάθη σας και μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας.

■ Ξεχωρίστε τα συναισθήματα από το φαγητό

• Φάγατε τρία κομμάτια κέικ σοκολάτα ενώ δεν πεινούσατε. Δεν είναι σωστό, αλλά δεν είναι και το τέλος του κόσμου! Αντί να ενοχοποιείτε τον εαυτό σας, προ-

σπαθήστε να αναλύσετε γιατί το κάνετε: Μήπως ήσαστε ταραγμένοι; Θυμώσατε με το σύντροφό σας και προσπαθήσατε να εκτονωθείτε τρώγοντας; Μήπως είχατε μια έντονη συζήτηση και προκειμένου να μην εκδηλωθείτε μασουλούσατε επίμονα το κέικ;

• **0** κίνδυνος να μπερδέψετε τα συναισθήματα με το φαγητό και να καταλήξετε να «τρώτε τα συναισθήματά σας» ελλοχεύει πάντοτε, τόσο κατά τη διάρκεια της δίαιτας όσο και μετά από αυτήν. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζετε ποιες είναι οι ανάγκες σας κάθε στιγμή και να αποφασίζετε τι πραγματικά χρειάζεστε, παίρνοντας τον έλεγχο της κατάστασης. Αυτή η τακτική είναι ο ακρογωνιαίος λίθος όλης σας της προσπάθειας. Μην αποφεύγετε το πρόβλημα ελπίζοντας ότι θα λυθεί από μόνο του. Προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικές λύσεις (π.χ., να μην έχετε γλυκά στο σπίτι, να μιλήσετε ευθέως με το πρόσωπο που σας σύγχισε), ώστε την επόμενη φορά να μην πέσετε στην ίδια παγίδα.

■ Επιτρέψτε στον εαυτό σας μια... παράβαση!

• **Σ**τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή δεν υπάρχουν απαγορεύσεις. Ο στόχος σας είναι να τρώτε λίγο απ' όλα, να μη στερείστε αυτά που σας αρέσουν. Επειδή όμως όλοι νιώθουμε την ανάγκη να παρα-

βούμε το μέτρο, επιτρέψτε στον εαυτό σας ένα... παραστράτημα κάθε τόσο! Μία φορά το μήνα, λόγου χάρη, φάτε όλα όσα σας αρέσουν χωρίς έλεγχο: μακαρονάδα, πίτσα, παγωτό... ό,τι σας αρέσει!

■ Ζητήστε τη βοήθεια ενός φίλου

• **Η** συνομιλία με ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης έχει πολλαπλά οφέλη. Το γεγονός ότι βλέπει την κατάσταση πιο αντικειμενικά σας βοηθά να δείτε ότι τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα όσο τα φαντάζεστε. Συζητώντας θα μπορέσετε να ξεκαθαρίσετε τα ζητήματα που σας απασχολούν και να βρείτε βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις. Δεν είναι τυχαίο ότι, σύμφωνα με σχετική έρευνα του Πανεπιστημίου UCLA, το 70% όσων διατήρησαν με επιτυχία το βάρος τους ανέφεραν ότι ζητούσαν συχνά τη συμβουλή ενός φίλου, ενώ ορισμένοι ζητούσαν ακόμη και τη βοήθεια ενός ειδικού. Ίσως αισθάνεστε ότι η συντροφιά ενός φίλου είναι το καλύτερο φάρμακο. Από την άλλη πλευρά, αν νιώθετε ότι χρειάζεστε τη βοήθεια ενός ειδικού, μη διστάσετε να τη ζητήσετε. Είναι γεγονός ότι μερικά πράγματα δεν μπορούμε να τα κάνουμε μόνοι μας. Μοιάζει σαν να είστε οδοντίατροι και να επιχειρείτε να σφραγίσετε εσείς το δόντι σας. Άλλωστε, σύμφωνα με τα στοιχεία των ερευνών, όσοι κρατούν μια σταθερή επαφή, π.χ. σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση, με τον ειδικό που

τους βοήθησε στην απώλεια βάρους έχουν περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν το βάρος τους.

- **Μπορεί το αρχικό σας μέλημα να είναι η απώλεια βάρους, ο κύριος στόχος σας όμως είναι να μην παχύνετε ξανά.**
- **Θα το καταφέρετε διατηρώντας τις καλές συνήθειες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια της δίαιτας.**
- **Δεν είναι κάτι που επιτυγχάνεται από τη μία μέρα στην άλλη. Χρειάζεται χρόνος, όπως ακριβώς χρειάστηκε χρόνος για να μάθετε οτιδήποτε στη ζωή σας, από το να... περπατάτε μέχρι να οδηγείτε.**

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΣΑΣ ΕΑΥΤΟ;

Ενημερωθείτε για τους κινδύνους που ελλοχεύουν, αλλά και για τα οφέλη που θα απολαύσετε, κάρη στην αλλαγή που θα φέρει η απώλεια του βάρους στη ζωή σας.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

• **Υ**πάρχουν ορισμένα σημεία που πρέπει να προσέξετε ώστε η αλλαγή στο σώμα σας να μην απειλήσει το τελικό αποτέλεσμα της προσπάθειάς σας. Αν και οι «κίνδυνοι» αυτοί αφορούν κυρίως όσους χάνουν πολλά κιλά, αυτό δεν σημαίνει ότι όσοι χάνουν λιγότερα από 10 κιλά δεν πρέπει να είναι εξίσου προετοιμασμένοι.

■ **Ο ΦΟΒΟΣ** Ίσως το πιο κρίσιμο σημείο στην απώλεια βάρους είναι ο φόβος της αλλαγής. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ανθρώπων που έχασαν 20 ή περισσότερα κιλά, αλλά στη συνέχεια πάχυναν ξανά. Ίσως επειδή το πάχος τούς χρησίμευε σαν μια καλή δικαιολογία για όλα όσα συνέβαιναν στη ζωή τους. Το πάχος ήταν η προστασία τους. Με την απώλεια βάρους όμως αυτό το «οχυρό» πέφτει. Τώρα πια δεν υπάρχει η δικαιολογία των περιττών κιλών. Πρέπει να αναζητήσουν τις βαθύτερες αιτίες των προβλημάτων στις σχέσεις

τους με τους άλλους. Όσοι δεν είναι προετοιμασμένοι γι' αυτή την αλλαγή μπορεί να τρομάξουν και να προτιμήσουν την ασφάλεια της «φωλιάς» τους, όπως ένας νεοσσός επιστρέφει στη φωλιά του επειδή νιώθει αδύναμος να πετάξει. Επιλέγουν δηλαδή να παχύνουν ξανά, γιατί αυτό ισοδυναμεί με την επιστροφή σε ένα γνωστό και «ασφαλή» τρόπο ζωής.

■ Η «ΚΡΥΜΜΕΝΗ» ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πόσο προετοιμασμένοι είστε για τα κακεντρεχή σχόλια που θα ακούσετε; Η αλήθεια είναι ότι τα κακόβουλα σχόλια δεν θα λείψουν. Ορισμένοι μπορεί να σας δουν ως αντίζηλο ή να σας φθονήσουν για την επιτυχία σας. Μπορεί να κάνουν πικρόχολα σχόλια, π.χ., «χαλάρωσε το σώμα σου!», «ακόμη έχεις ψωμάκια». Το ζητούμενο δεν είναι να αναλύσετε τους λόγους για τους οποίους σας φέρονται με αυτόν τον τρόπο, αλλά το πώς θα τους αντιμετωπίσετε. Μην ξεχνάτε ότι χάσατε βάρος για εσάς και όχι για τους άλλους. Σημασία έχει πώς νιώθετε εσείς και με ποιο τρόπο βιώνετε την αλλαγή αυτή στο σώμα σας. Κατά συνέπεια, η αρνητική γνώμη των άλλων σας είναι αδιάφορη. Είναι καιρός να νιώσετε νικητές και όχι ηττημένοι. Κάνετε μια δύσκολη προσπάθεια, που στέφθηκε με επιτυχία. Πολλοί άνθρωποι γύρω σας το αναγνωρίζουν και χαίρονται που τα καταφέρατε. Εστιάστε στα δικά

τους θετικά σχόλια και αδιαφορήστε για την κακόβουλη κριτική των υπολοίπων.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ

• Τα περιττά κιλά δεν βάραιναν μόνο το σώμα σας, αλλά και την ψυχή σας. Γι' αυτό, η απώλεια βάρους δεν ωφελεί μόνο την υγεία σας, αλλά και την ψυχική σας διάθεση. Τα οφέλη της απώλειας βάρους είναι πολύ σημαντικά:

■ **Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ:** Τώρα πια ξέρετε ότι η δίαιτα δεν είναι μια απλή και γρήγορη υπόθεση, αλλά μια μακροχρόνια προσπάθεια, που απαιτεί επιμονή και υπομονή. Το γεγονός ότι τα καταφέρατε με επιτυχία αποτελεί μια σημαντική ενθάρρυνση, που τονώνει την αυτοπεποίθησή σας. Αποδεικνύει ότι, εάν το θέλετε πραγματικά, μπορείτε να πετύχετε τους στόχους σας.

■ **Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ:** Νιώθετε ξανανιωμένοι και ανάλαφροι. Αν μάλιστα τα κιλά που χάσατε ήταν πολλά, δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι θα αισθανθείτε αναγεννημένοι. Κατά κάποιο τρόπο κάνετε μια νέα αρχή στη ζωή σας. Έχετε τη δυνατότητα να χαρείτε μικρές απολαύσεις που έως τώρα είχατε στερηθεί, π.χ., επιλέγετε ρούχα με κριτήριο το γούστο σας και όχι το μέγεθος. Περπατάτε χωρίς να λαχανιάζετε και δεν σας δυσκολεύουν πλέον απλές κινήσεις, όπως το να δέσετε τα κορδόνια

του παπουτσιού σας. Νιώθετε μεγαλύτερη ευεξία. Απολαμβάνετε τα θετικά σχόλια των ανθρώπων γύρω σας, καθώς και το θαυμασμό τους για την επιτυχία σας. Βέβαια, στην αρχή θα χρειαστείτε λίγο χρόνο για να προσαρμοστείτε. Μέρα με τη μέρα όμως θα εξοικειώνεστε με τη νέα σας εικόνα.

Χάρη στον ισορροπημένο τρόπο διατροφής, θα καταφέρετε να ισορροπήσετε και άλλες πτυχές της ζωής σας. Να βρείτε τα όριά σας

■ **Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΤΙΜΙΑΣ:** Καθώς το «εμπόδιο» του πάχους φεύγει και η σκέψη των περιττών κιλών παύει να κυριαρχεί στο μυαλό σας, ανακαλύπτετε νέες και ενδιαφέρουσες πτυχές στις ανθρώπινες σχέσεις, στις οποίες δεν είχατε μάθει να δίνετε σημασία: την ευγένεια, το σεβασμό, τη συμπάρασταση, αλλά και την ανταγωνιστικότητα και την ένταση που αναπτύσσονται στις ανθρώπινες συναναστροφές. Μετέχετε πλέον σε αυτές τις σχέσεις επί ίσοις όροις, ενώ μέχρι πρότινος τα βιώματά σας αλλοιωνόνταν από τον παραμορφωτικό φακό των περιττών κιλών.

■ **ΟΙ ΝΕΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ:** Από τη μια πλευρά, θα πρέπει να προετοιμαστείτε για το ενδεχόμενο ορισμένοι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας να απομακρυνθούν από κοντά σας. Είναι εκείνοι που φοβούνται τις αλ-

λαγές και αδυνατούν να σας ακολουθήσουν στην εξέλιξή σας. Από την άλλη πλευρά, είναι αναμενόμενο να δημιουργήσετε νέες φιλικές σχέσεις. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, μάλιστα, είναι κάτι που θα πρέπει να επιδιώξετε. Οι νέες γνωριμίες θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε με την αλλαγή στο σώμα σας και θα σας τονώσουν.

■ **Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ:** Έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει μια αντιστοιχία ανάμεσα στο πώς συμπεριφερόμαστε και στον τρόπο που τρώμε. Εάν πριν τη δίαιτα τρώγατε ακατάστατα, δεν θα ήταν παρακινδυνευμένο να υποθέσουμε ότι και ο τρόπος ζωής σας δεν ήταν οργανωμένος. Μήπως ξεκινούσατε πολλές δουλειές ταυτόχρονα και στο τέλος της ημέρας ήταν όλες ημιτελείς; Ήσαστε εκπρόθεσμοι στη δουλειά, δεν είχατε προλάβει να μαγειρέψετε και το σπίτι ήταν ακατάστατο; Η οργάνωση της διατροφής με τη βοήθεια της δίαιτας σας βοηθά να βάλετε και την καθημερινή σας ζωή σε... τάξη. Τα 10-20 λεπτά που θα σταματήσετε το μεσημέρι για φαγητό, π.χ., σας μαθαίνουν να εκτιμάτε το χρόνο σας. Στην πορεία θα διαπιστώσετε ότι αυτή η μικρή παύση σας ξεκουράζει, και τελικά σας κάνει πιο παραγωγικούς. Το γεγονός ότι προσέχετε τη διατροφή σας και ρυθμίζετε το ημερήσιο πρόγραμμά σας σας προσφέρει την ικανοποίηση ότι βάζετε

ορισμένα όρια, που καταφέρνετε να τα τηρήσετε. Αυτή η μικρή επιτυχία επιδρά ευεργετικά και στους άλλους τομείς της ζωής σας. Το κέρδος της δίαιτας λοιπόν είναι ότι συμβάλλει στην ισορροπία όχι μόνο της διατροφής σας, αλλά -έως ένα βαθμό- και της ζωής σας!

- **Χάνοντας βάρος, σημαίνει ότι δεν θα μπορείτε πλέον να προτάσσετε το πάχος σας ως δικαιολογία για ό,τι συμβαίνει στη ζωή σας. Είστε έτοιμοι γι' αυτήν την αλλαγή;**
- **Στον αντίποδα του φόβου της αλλαγής, ωστόσο, βρίσκεται η χαρά της αλλαγής!**
- **Το γεγονός ότι χάσατε βάρος θα σας κάνει να νιώσετε πιο ανάλαφροι, θα τονώσει την αυτοπεποίθησή σας και θα σας βοηθήσει να βάλετε πολλούς τομείς της ζωής σας σε τάξη!**

www.vita.gr

4
ΜΕΡΟΣ

**ΠΟΥ ΘΑ
ΑΠΟΤΑΘΕΙΤΕ**

**ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ
ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ**

www.via.gr

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Αν και αρκετοί καταφέρνουν να χάσουν βάρος μόνοι τους, πολλοί είναι εκείνοι που επιζητούν τη στήριξη ενός ειδικού. Ενημερωθείτε λοιπόν για τους ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας.

Ο ΓΙΑΤΡΟΣ

• **Π**ριν ξεκινήσετε δίαιτα, ο γιατρός θα σας ζητήσει να κάνετε ορισμένες εξετάσεις, προκειμένου:

■ Να διαπιστώσει κατά πόσον η παχυσαρκία οφείλεται σε κάποιο παθολογικό πρόβλημα (π.χ., σε ορμονικές διαταραχές). Πρέπει να επισημάνουμε ωστόσο ότι τα ορμονικά προβλήματα σπανίως αποτελούν αίτιο της παχυσαρκίας.

■ Να ελέγξει εάν είστε σε θέση να κάνετε δίαιτα.

Ο ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

• **Θ**α σχεδιάσει τη δίαιτα που θα ακολουθήσετε λαμβάνοντας υπόψη:

■ Τα κιλά που θέλετε να χάσετε.

■ Τα φαγητά που σας αρέσουν.

■ Το επάγγελμα και τις συνήθειές σας, έτσι ώστε η δίαιτα που θα ακολουθήσετε να είναι ισορροπημένη και σχεδιασμένη με βάση τις προσωπικές σας ανάγκες.

Ο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ Ή Ο ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

• **Η** συμβολή του ψυχολόγου ή του ψυχιάτρου είναι καθοριστική σε όλα τα στάδια της προσπάθειάς σας:

■ **ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ:** Ο ειδικός σας βοηθά να αξιολογήσετε τη διατροφική σας συμπεριφορά, να διαπιστώσετε πότε και γιατί τρώτε περισσότερο. Με δυο λόγια, να ανακαλύψετε ποια είναι η σχέση σας με το φαγητό, καθώς και να αξιολογήσετε τις προσδοκίες σας από την απώλεια βάρους. Επίσης, θα αποκλείσει τυχόν διαταραχές σίτισης (βουλιμία, επεισοδιακή υπερφαγία) ή άλλες, ψυχικές διαταραχές (π.χ., κατάθλιψη). Έχει παρατηρηθεί ότι σε αρκετές περιπτώσεις η ψυχοθεραπεία βοηθά σημαντικά τον ενδιαφερόμενο ακόμη και πριν ξεκινήσει τη δίαιτα.

■ **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ:** Ο ειδικός θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να χειριστείτε τα συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια της δίαιτας, καθώς και τις σκέψεις που μπορεί να αποτελέσουν εμπόδιο στην προσπάθειά σας.

■ **ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ:** Η παρακολούθηση από τον ειδικό θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε το μέγεθος της προσπάθειάς σας, να συμφιλιωθείτε με τη νέα σας εικόνα και να χειριστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα που βιώνετε λόγω της αλλαγής που επέφερε η δίαιτα στο σώμα σας.

5
ΜΕΡΟΣ

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ

www.via.gr

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ

«ΤΡΩΤΕ ΑΡΓΑ!»

Ιδιωτική υπάλληλος, 27 χρονών,

έχασε 20 κιλά

- **Π**άντοτε ήμουν... αφράτη, αλλά ήμουν και γυμνασμένη. Όμως, όταν διάβαζα για τις πανελλήνιες εξετάσεις -παράλληλα σταμάτησα το κολυμβητήριο-, έφτασα στο σημείο να τρώω απίστευτες ποσότητες. Μέσα σε ένα απόγευμα μπορούσα να φάω ένα ταψί σπανακόπιτα! Είχα ξεπεράσει τα 70 κιλά και είχα τρομοκρατηθεί.

- **Έ**να απόγευμα, πριν 6 χρόνια, δοκίμαζα μια φούστα στο δωμάτιο της θείας μου. Καθώς με κοιτούσε, ψιθύρισε χαμηλόφωνα, νομίζοντας ότι δεν την ακούω: «Χριστέ μου, μικρό κορίτσι και έχεις γίνει σαν βάρκα!». Δεν μπορείς να φανταστείς τι είχα ακούσει κατά καιρούς. Καμία κουβέντα όμως δεν είχε πιάσει... τόπο. Δεν ξέρω γιατί αυτό με ενόχλησε τόσο πολύ. Ίσως ήταν το «κλικ» που περίμενα. Ουσιαστικά πρέπει εσύ να είσαι έτοιμος. Θεσ όμως μια ώθηση. Δεν ξέρεις πότε θα έρθει και από ποιον. Την επόμενη μέρα άρχισα δίαιτα μόνη μου.

- **Φ**αίνεται ότι ο οργανισμός μου είχε ανάγκη να χάσει βάρος. Έχασα τα πρώτα 5 κιλά πολύ γρήγορα. Αναπτερώθηκε το νητικό μου. Μπορεί τα περισσότερα να ήταν υγρά, αλλά δεν είχε σημασία, εγώ

ένιωσα ανάλαφρη. Στην αρχή δεν έτρωγα το βράδυ, και αυτό το τηρούσα ευλαβικά. Μετά τις 6 το απόγευμα έπινα μόνο υγρά. Επειδή πεινούσα, ειδικά στην αρχή, έλεγα στον εαυτό μου: «Δεν θα φας μέχρι το πρωί». Έτσι έμαθα να τρώω πρωινό. Τον πρώτο χρόνο έχασα 15 κιλά και τον επόμενο χρόνο έχασα άλλα 5. Στη ζυγαριά δεν ανέβαινα. Μετά τα πρώτα 5 κιλά την «έκοφα».

• **Ο**ι φίλοι μου δεν με έβαζαν σε πειρασμό. Αλλά τους είχα ξεκαθαρίσει ότι δεν ήθελα να μου λένε «φάε και φάε». Κατανοώ ότι ο καθένας τρώει για διαφορετικούς λόγους - π.χ., επειδή δεν έχει σύντροφο, επειδή κάτι πάει στραβά στη δουλειά του. Το μόνο που θα θέλω να πω από τη δική μου εμπειρία είναι: «τρώτε αργά!». Τώρα πια είμαι πάντοτε η τελευταία που θα σηκωθεί από το τραπέζι. Παλιά, για να καταλάβω ότι έτρωγα γλυκό, ήθελα δύο πάστες. Τώρα θα απολαύσω το γλυκό, θα κόψω ένα μικρό κομματάκι να μου έρθει η γλύκα και δεν θα βιαστώ να καταπιώ την μπουκιά μου.

«ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΔΙΑΙΤΑ, ΧΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

Ιδιωτικός υπάλληλος, 42 χρονών,
έχασε 28 κιλά

• **Π**άχυνα στα 14, εξαιτίας μιας φαρμακευτικής αγωγής που ακολούθησα. Μέχρι τα 30 δεν είχα κάνει ποτέ δίαιτα. Ούτε ζυγι-

ζόμουν. Ανέβαινα στη ζυγαριά το πολύ μία φορά στα τρία χρόνια. Ωστόσο, έκανα κάθε χρόνο εξετάσεις αίματος. Δεν είχα, ούτε έχω, κανένα πρόβλημα υγείας. Έβλεπα όμως τους φίλους και τους γνωστούς να κάνουν συνεχώς δίαιτα. Κι έτσι αποφάσισα να κάνω κι εγώ, να δω πώς είναι. Ξεκίνησα για να χάσω μόνον 1 κιλό! Ήμουν 118 κιλά (ύψος 1,89).

• Ξεκίνησα τρώγοντας σαλάτες και κρεατικά και μείωνα συνεχώς τις ποσότητες. Έτρωγα μεσημέρι και βράδυ. Ενδιάμεσα τίποτα. Πέρασε ενάμισης μήνας με αυτόν το ρυθμό. Αδυνατίζα, αλλά δεν ζυγίζομουν. Δεν ενθουσιαζόμουν, να πω «α! αδυνατίσα». Συνέχιζα σαν να με είχαν προγραμματίσει.

• Στους τρεις μήνες είχα χάσει 15 κιλά. Συνέχιζα όμως τη δίαιτα. Έφτασα στα 77 κιλά. Εκεί ήταν το δύσκολο κομμάτι. Όλοι μου έλεγαν «μήπως είσαι άρρωστος;». Τότε άρχισα να αυξάνω τις ποσότητες. Έκανα πάντα εξετάσεις και δεν είχα κανένα πρόβλημα. Ποτέ μου δεν αισθάνθηκα κουρασμένος, ούτε ένιωσα ατονία.

• Τελικά, σταθεροποιήθηκα στα 87 κιλά. Νομίζω ότι αδυνατίσα γιατί δεν είχα το άγχος να αδυνατίσω. Δεν είχα να απολογηθώ σε κανέναν ή να ζυγιστώ. Ξεκίνησα με μια διατροφή που μου άρεσε και άρχισα να μειώνω τις ποσότητες. Ίσως έκανα λάθη. Αλλά αυτό μπορούσα να κάνω από μόνος μου. Αυτό μού ταίριαζε. Εάν με

καθοδηγούσε κάποιος, ίσως να μην τα κατάφερνα. Νομίζω ότι έπαιξε ρόλο το γεγονός ότι ποτέ δεν αισθάνθηκα χοντρός. Για μένα το παν είναι η ψυχολογική κατάσταση. Πιστεύω ότι, αν κάνεις συνεχώς δίαιτα, κάπου χάνεις το παιχνίδι.

«ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ»

Δημοσιογράφος, 28 χρονών,
έχασε 15 κιλά

• Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου όλοι μου έδιναν την εντύπωση ότι ήμουν πολύ παχιά, ενώ εγώ δεν ήμουν τόσο. Καθώς μεγάλωνα όμως, πάχαινα. Στα 17, όταν διάβαζα για τις σχολικές εξετάσεις, πήρα πάνω από 25 κιλά. Δεν ξέρω πόσα ακριβώς, γιατί ποτέ δεν ζυγίζομαι. Όταν τελείωσαν οι εξετάσεις, μου φώναζαν όλοι για τα κιλά μου. Πήγα σε μια διαιτολόγο. Ήμουν 105 κιλά. Έκανα δίαιτα και μέσα σε τρεις μήνες έφτασα τα 83 κιλά. Μετά τη δίαιτα, σταδιακά έπαιρνα βάρος.

• Για να είμαι ειλικρινής, σε όλη μου τη ζωή θυμάμαι ότι έκανα δίαιτα. Έπαιρνα 5 κιλά, έχανα 5. Το 2000, που ανέβηκα ξανά στη ζυγαριά, ήμουν 95 κιλά. Τότε πήγα για δύο μήνες στο γυμναστήριο. Έχασα 5 κιλά, τα οποία δεν ξαναπήρα ποτέ.

• Ξεκίνησα ξανά δίαιτα πριν ένα χρόνο. Ένιωθα ότι είχα φτάσει σε ένα σημείο όπου έπρεπε να κάνω κάτι. Και με βόλεψε το γεγονός ότι τη δίαιτα μου την έδωσε

μία φίλη διαιτολόγος. Μέσα σε έξι μήνες έχασα 10 κιλά, έφτασα στα 80. Λίγο καιρό αφότου ξεκίνησα τη δίαιτα γνώρισα κάποιον που με ενδιέφερε, και αυτό με βοήθησε να την κρατήσω. Το γεγονός ότι με απασχολούσαν άλλα πράγματα ήταν πολύ σημαντικό για μένα.

- Ξέρω γιατί τρώω. Τρώω όταν βαριέμαι ή έχω πολύ κακή διάθεση. Το φαγητό μου φτιάχνει τη διάθεση. Πιστεύω ότι αδύνατισα γιατί σταμάτησα να τρώω ό,τι δεν με ευχαριστούσε απολύτως. Να τρώω σε καταστάσεις ή με ανθρώπους που δεν με ευχαριστούσαν. Να τρώω για να φάω. Να τρώω όλο μου το φαγητό ακόμη και όταν είχα χορτάσει. Επίσης, συγκρατούμαι κάθε φορά που μπορώ να συγκρατηθώ. Στους δέκα πειρασμούς θα υποκύψω στους πέντε, ενώ παλιά υπέκυπτα και στους δέκα. Υποκύπτω, όμως, για να νιώθω καλά. Το κάνω συνειδητά. Πιστεύω ότι αυτοί οι μικροί κανόνες είναι η λύση. Όλοι λέμε «τι διαφορά θα κάνει;», αλλά τελικά έχει διαφορά! Και δεν είναι τίποτα το συγκλονιστικό το να μην τρως όλο σου το φαγητό ή να τρως μόνον ό,τι είναι περιποιημένο. Να μην σε πειράζει να μοιραστείς το φαγητό σου. Να περνάς ωραία, να βγαίνεις έξω, να ευχαριστιέσαι το φαγητό. Γίνεσαι πιο ισορροπημένος. Μαθαίνεις να συγκρατείσαι. Οι άνθρωποι που τρώνε όπως έτρωγα εγώ είναι αυτοί που δεν συγκρατούνται. Που δεν έχουν μάθει να λένε

«όχι», που δεν θέλουν να περιοριστούν. Και πιστεύουν λανθασμένα ότι αυτό είναι ελευθερία. Πιστεύω ότι, για να ξεκινήσεις δίαιτα, πρέπει να είσαι σε πολύ καλή ψυχολογική κατάσταση. Ν' αγαπάς τον εαυτό σου πάρα πολύ, για να μην το «ρίχνεις» στο φαγητό.

«ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΤΑ ΚΙΛΑ»

Τραπεζικός υπάλληλος, 52 χρονών,
έχασε 25 κιλά

• Πάντοτε ήμουν ευτραφής. Τα τελευταία δώδεκα χρόνια όμως είχα φτάσει τα 113 κιλά (ύψος 1,77). Έπινα κάθε μέρα -μεσημέρι και βράδυ- από ένα μπουκάλι μπίρα. Τους ξηρούς καρπούς τούς έτρωγα με τις χούφτες. Είχα φτάσει στο σημείο να βαριέμαι να τρώω ό,τι ήθελε κόπο. Έπαιρνα, π.χ., έτοιμα, ανοιγμένα φιστίκια Αιγίνης. Προτιμούσα μεν τη μεσογειακή κουζίνα, αλλά έτρωγα ανεξέλεγκτα. Δεν πετούσα τίποτα! Είχα κάνει μερικές φορές δίαιτα, μόνος μου, έχανα 2-3 κιλά, αλλά τα ξανάπαιρνα. Δεν ήθελα να μπω στο κύκλωμα των ινσοτιούτων ή των delivery.

• Παράλληλα, έκανα τακτικά εξετάσεις. Όταν πήρα τα αποτελέσματα των τελευταίων εξετάσεων, είδα ότι το ζάχαρο και η γ-GT (τιμή ενδεικτική της ηπατικής λειτουργίας) ήταν αυξημένα. Τότε είπα: «τελείωσε, τα σταματάω όλα και κάνω μια νέα αρχή». Ήταν η στιγμή που συγκλονί-

στηκα. Χωρίς να βάλω στόχο «πόσο» πρέπει να χάσω, έβαλα στόχο ότι «πρέπει» να χάσω. «Ανάγκα και θεοί πείθονται».

• **Τ**ο επόμενο πρωί έφαγα κάτι γλυκά και μετά ξεκίνησα δίαιτα. Έκανα δίαιτα περίπου έξι μήνες. Δεν έβαλα στόχο τα κιλά που ήθελα να χάσω. Με ενδιέφερε να κατεβάσω τις τιμές. Σε δύο εβδομάδες έκανα εξετάσεις αίματος και είχαν πέσει οι τιμές. Σε αυτές τις δύο εβδομάδες είχα χάσει 3-4 κιλά. Στο μήνα έχασα 5 κιλά και οι τιμές είχαν μειωθεί κι άλλο. Κατάλαβα ότι ήταν καθαρά θέμα διατροφής. Μετρούσα τις θερμίδες που κατανάλωνα με τη βοήθεια ενός θερμιδομετρητή. Επίσης, διάβαζα και ενημερωνόμουν από το Internet και τα περιοδικά.

• **Κ**αθ' όλη τη διάρκεια της δίαιτας έκανα εξετάσεις αίματος. Είχα επικοινωνία με ένα γιατρό μία φορά το μήνα. Μου είπε ότι καλά είχα πάει έως εδώ -25 κιλά σε έξι μήνες- και ότι καλό είναι να καταναλώνω περισσότερες θερμίδες, για να μην έχω αδυναμία. Όταν ξεκίνησα έπαιρνα 600-700 θερμίδες. Ξέρω ότι είναι πολύ λίγες. Δεν λέω, μπορεί να έχω κάνει και λάθη.

• **Δ**εν αθλούμαι, αλλά περπατάω καθημερινά μισή με μιάμιση ώρα, ανάλογα με τις δουλειές μου. Έχω βρεθεί σε τραπέζι χωρίς να πιω και τρώγοντας ελάχιστα, κι όμως «έκανα πρόγραμμα» -παίζω κρουστά- για 2-3 ώρες και ήμουν σε καλύτερη φόρμα από άλλες φορές που έπαιζα φα-

γωμένος! Τώρα φοράω ένα παλιό σακάκι που, αν και εκτός μόδας, δεν το βγάζω από πάνω μου. Πριν δεν κούμπωνε, ενώ τώρα έχει και περιθώριο. Βλέπω νέους ανθρώπους, 25-30 ετών, που έχουν τάση για παχυσαρκία. Εάν νομίζουν ότι μπορούν να κόψουν κάτι -ποτά, γλυκά- ή να τα καταναλώνουν εκλεκτικά, ας το κάνουν!

«ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΑΡΕΙΣ ΑΠΟΦΑΣΗ»

Σπουδάστρια, 26 χρονών,

έχασε 16 κιλά

• Είχα κάνει πολλές προσπάθειες να αδυνατίσω. Πήγα σε γυμναστήριο, σε διαιτολόγο, σε ινστιτούτο αδυνατίσματος. Έκανα και πολλές δίαιτες μόνη μου. Καμία δεν διήρκεσε περισσότερο από 1-2 εβδομάδες. Κάθε φορά έχανα 3-4 κιλά, αλλά μετά τα έπαιρνα πάλι. Συνήθως έπαιρνα περισσότερα κιλά από όσα είχα χάσει, τα διπλά, ίσως και παραπάνω. Όταν ξεπέρασα τα 90 κιλά, αποφάσισα να κάνω μια τελευταία προσπάθεια. Δεν ήταν μόνο ζήτημα εμφάνισης, αλλά και καθαρά πρακτικό θέμα. Είχα φτάσει στο σημείο να μην μπορώ να σκύψω για να δέσω τα κορδόνια μου. Απευθύνθηκα σ' ένα από αυτά τα κέντρα που κάνουν delivery. Το είδα ως την τελευταία μου ελπίδα. Ακολούθησα το πρόγραμμα για τέσσερις μήνες. Έχασα 16 κιλά. Πιστεύω ότι το πρόγραμμα που ακολούθησα με ωφέλησε. Έχω μάθει να

τρώω σωστά. Δεν ξεφεύγω πολύ. Τρώω μέχρι να χορτάσω, δεν παρασύρομαι, ενώ, αν φάω παραπάνω, προσπαθώ να ισορροπήσω την κατάσταση στο επόμενο γεύμα. Ο άνδρας μου, οι φίλοι και οι συγγενείς με στήριξαν και με ενθάρρυναν. Ήμουν όμως τόσο αποφασισμένη, το είχα βάλει τόσο πολύ στο μυαλό μου, που, ακόμη και αν δεν με ενθάρρυναν, εγώ θα συνέχιζα. Δεν με επηρέαζε τίποτα. Κρίνοντας από τον εαυτό μου, νομίζω ότι αυτό που πρέπει να ξέρει όποιος προσπαθεί να αδυνατίσει είναι ένα: αρχικά να σταθεροποιηθεί στο βάρος του. Ακόμη και αν δεν καταφέρνει να αδυνατίσει, τουλάχιστον να μην παχύνει άλλο. Να μην αφεθεί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

• **Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic**, Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997.

• **Βουλιμία, ξανακερδίστε τον έλεγχο**, Dr Cristopher Fairburn, Εκδόσεις Πατάκη - Σειρά: Βιβλιοθεραπεία, Αθήνα, Σεπτέμβριος 1999.

• **Losing Weight for Good**, Developing your personal plan of action, Lawrence J. Cheskin, M.D., Director of the Johns Hopkins Weight Management Center, The John Hopkins University Press, Baltimore and London, published 1997.

• **4ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας**, 15-17 Φεβρουαρίου 2001, Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας.

• **Fat is a feminist issue**, Susie Orbach feminist psychotherapist, first published in Arrow, 1986.

• **Maigrir, c'est dans la tête**, Dr Gerard Apfeldorfer, editions Odile Jacob, Mars 1997.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ:

■ την **κ. Ευγενία Λασκαλοπούλου**, ψυχίατρο, γνωσιακή ψυχοθεραπεύτρια

■ την **κ. Μαρία Μουζακίτη**, ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια

■ την **κ. Μαριλύν Πιζάντε**, M.Sc. ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια

■ την **κ. Αλεξάνδρα Σωτήρχου**, M.A. ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια

■ Ευχαριστούμε την **κ. Κατερίνα Παπαναύλου**, ψυχολόγο, ψυχαναλύτρια - ψυχοθεραπεύτρια M.A. clinical psychology, που είχε την επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου.

Πριν ξεκινήσετε δίαιτα, είναι απαραίτητο να παρατηρήσετε τι, πότε και πόσο τρώτε, ώστε να εκτιμήσετε τη σχέση σας με το φαγητό. Η αυτοπαρατήρηση θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να ελέγξετε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες τρώτε περισσότερο. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω ημερολόγιο για την καταγραφή της διατροφικής σας συμπεριφοράς.

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

ΤΡΙΤΗ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr

ΠΕΜΠΤΗ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΕΣ-ΥΓΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΓΙΑΤΙ ΕΦΑΓΑ- ΣΧΟΛΙΑ

www.vita.gr