

Κάθριν Φράνσις



Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις τη ζυγαριά



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: FIRST STEPS OUT OF WEIGHT PROBLEMS
Από τις Εκδόσεις Lion Hudson plc, Οξφόρδη 2012
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις τη ζυγαριά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Catherine Francis
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Μανταίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουκωτά

© Catherine Francis, 2012
© Lion Hudson plc, 2012
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Gts/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2015

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-0989-4
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-0990-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

Κάθριν Φράνσις

Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις τη ζυγαριά



Γιατί να διαβάσω αυτό το βιβλίο;

- Προσπαθείτε να χάσετε βάρος;
- Έχετε δοκιμάσει δίαιτες στο παρελθόν, αλλά τα εγκαταλείψατε;
- Ανησυχείτε για τις επιπτώσεις στην υγεία σας μακροπρόθεσμα επειδή το βάρος σας είναι μεγαλύτερο απ' ό,τι θα θέλατε;

Αν ναι, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας σας αφορά. Δεν πρόκειται για μια ακόμα θαυματουργή συνταγή του τύπου «Αδυνατίστε μέχρι την επόμενη Παρασκευή». Ενδεχομένως να έχετε δοκιμάσει τέτοιες δίαιτες – δεν έχουν αποτέλεσμα και δεν είναι αξιόπιστες. Το εν λόγω βιβλίο θα σας εξηγήσει πώς έχουν τα πράγματα. Θα σας βοηθήσει:

- Να κατανοήσετε για ποιον λόγο παίρνετε βάρος.
- Να βρείτε μια δίαιτα και ένα πρόγραμμα άσκησης που θα ταιριάζει σ' εσάς και στον τρόπο ζωής σας.
- Να χάσετε βάρος αργά και σταθερά – και να μην το ξαναπάρετε.

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να γίνετε πιο αδύνατοι και πιο υγιείς!

Περιεχόμενα

	Εισαγωγή	11
1	Πρέπει να χάσετε Βάρος;	15
2	Γιατί είστε υπέρβαροι;	29
3	Ο τρόπος απώλειας βάρους	41
4	Χάστε Βάρος τρώγοντας	51
5	Κάνετε τη δίαιτα αποτελεσματική για εσάς	63
6	Για ποιον λόγο είναι σημαντική η σωματική άσκηση	73
7	Κάνετε τη σωματική άσκηση αποτελεσματική για εσάς	83
8	Περισσότεροι τρόποι για να χάσετε βάρος πιο εύκολα	93
9	Διατηρήστε την αποφασιστικότητά σας	103
10	Πώς να μην πάρετε βάρος ποτέ ξανά	113
	Για την οικογένεια	121
	Χρήσιμες πληροφορίες	126

Εισαγωγή

Φοβάστε πως έχετε πρόβλημα με το βάρος σας; Μήπως οι φίλοι, η οικογένεια ή ο γιατρός σας εξέφρασαν την ανησυχία τους ότι το βάρος σας επηρεάζει την υγεία σας; Μήπως το βάρος σας επιδρά αρνητικά στην αυτοπεποίθηση, τον αυτοσεβασμό και την ευτυχία σας; Ίσως προσπαθήσατε να χάσετε βάρος πολλές φορές στο παρελθόν και πιστεύετε ότι δε θα τα καταφέρετε ποτέ.

Αν τα πράγματα είναι έτσι, δεν είστε μόνοι. Περισσότεροι από τον μισό πληθυσμό είναι πλέον υπέρβαροι. Το επιπλέον βάρος μπορεί να επιβαρύνει δραματικά την υγεία και την ποιότητα της ζωής σας, ακόμα και να μειώσει το προσδόκιμο ζωής. Ωστόσο, δεν είστε καταδικασμένοι να μείνετε υπέρβαροι για πάντα. Εάν εφοδιαστείτε με κάποιες γνώσεις και με αποφασιστικότητα, μπορείτε να αποκτήσετε το βάρος που δε θα αποτελεί απειλή για την υγεία σας – και να το διατηρήσετε.

Επιστροφή στα Βασικά

Το θέμα της παχυσαρκίας παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην εποχή μας. Μια ματιά σε ένα βιβλιοπωλείο μπορεί να σας αφήσει άφωνους με την πληθώρα βιβλίων για τις

διαφορετικές δίαιτες και τα σχέδια σωματικής άσκησης που προσφέρονται, καθένα από τα οποία διατείνεται πως κρατά το κλειδί για την εύκολη απώλεια βάρους. Αν τα προσθέσουμε αυτά στις ατελείωτες διαφημίσεις για χάπια διαίτης, υποκατάστατα γευμάτων και κέντρα αδυνατίσματος, εύκολα μπορεί να τρομάξει κανείς και να εγκαταλείψει την προσπάθεια προτού καν ξεκινήσει.

Το συγκεκριμένο βιβλίο έχει σχεδιαστεί ώστε να σας βοηθήσει να επιστρέψετε στα βασικά. Ξεχάστε τα κόλπα και τις δίαιτες της μόδας. Αυτός ο οδηγός για αρχάριους θα σας εξηγήσει με σαφήνεια πώς πήρατε επιπλέον κιλά – και πώς θα τα χάσετε μέσα από αλλαγές που θα κάνετε εύκολα στη διατροφή και τα επίπεδα δραστηριότητάς σας. Θα σας καθοδηγήσει βήμα βήμα, ώστε να χάσετε βάρος με υγιή και συνετό τρόπο ανάλογα με τον τρόπο ζωής σας.

Ήρθε η ώρα να πάρετε την κατάσταση στα χέρια σας

Κατανοώντας τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα σας, μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο στα χέρια σας όσον αφορά το βάρος σας. Το συγκεκριμένο βιβλίο θα σας βοηθήσει να υπολογίσετε πόσο βάρος πρέπει να χάσετε (ή ίσως να καταλάβετε γιατί δεν πρέπει να χάσετε καθόλου βάρος). Θα μάθετε πώς να συνεργάζεστε με το σώμα σας, ώστε να χάσετε το περιττό βάρος και να φτάσετε στο ιδανικό μέγεθος για εσάς. Δεν θα είναι αποτελεσματικές όλες οι προτάσεις που παραθέτονται, μια και είστε ένα μοναδικό άτομο – μπορείτε, όμως, να επιλέξετε τις μεθόδους που σας ταιριάζουν καλύτερα.

Η αντιμετώπιση ενός προβλήματος βάρους δεν είναι ποτέ

εύκολη υπόθεση – πρέπει να είστε προσηλωμένοι στον στόχο σας και πού και πού θα παρεκτρέπεστε. Αναζητήστε, κατά συνέπεια, πολλές πρακτικές, δοκιμασμένες και ελεγμένες στρατηγικές για να συνεχίσετε την προσπάθεια και να μην τα εγκαταλείψετε. Υπάρχουν, επίσης, συμβουλές για να βελτιώσετε την ικανότητα του οργανισμού σας να κάψει περισσότερο λίπος πιο αποτελεσματικά και, όταν φτάσετε στο ιδανικό για εσάς βάρος, θα έχετε τα εργαλεία για να μην παχύνετε ποτέ ξανά.

Επιπλέον, παρατίθενται ενθαρρυντικές ιστορίες από άλλα άτομα που επιχειρούν να αδυνατίσουν, τα οποία κατάφεραν να νικήσουν τους δαίμονες της διατροφής τους και απολαμβάνουν πλέον μια νέα ζωή γεμάτη υγεία. Αφού τα κατάφεραν εκείνοι, μπορείτε κι εσείς να τα καταφέρετε!

Τα διάφορα βάρη δίνονται σε κιλά.

Τα μεγέθη των φορεμάτων αφορούν μεγέθη Ηνωμένου Βασιλείου. Στο τέλος του βιβλίου υπάρχει πίνακας μετατροπής σε μεγέθη ΗΠΑ/Καναδά και Αυστραλίας/Νέας Ζηλανδίας.



Παλεύεις με το βάρος σου; Έχεις δοκιμάσει τη μία δίαιτα μετά την άλλη χωρίς αποτέλεσμα; Αν ναι, τότε κρατάς στα χέρια σου το κατάλληλο βιβλίο. Προσεγγίζοντας το θέμα με σαφή, συνοπτικό και άμεσο τρόπο, η Κάθριν Φράνσις σου δείχνει πώς να απαλλαγείς από τα περιττά κιλά μια για πάντα. Με προσαρμογές στο διαιτολόγιο και τη γυμναστική σου, μπορείς να χάσεις βάρος χωρίς να το ξαναπάρεις και να είσαι πιο υγιής κι ευτυχισμένος – για το υπόλοιπο της ζωής σου.

Η Κάθριν Φράνσις είναι δημοσιογράφος που ειδικεύεται θέματα για τη διατροφή, την υγεία και το αδυνάτισμα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psychogios.gr



ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ