



**Η διαίτα μου
της Αλεξίας Αλεξιάδου**

Πως έχασα 20 κιλά σε λίγους μόνο μήνες, χωρίς να στερηθώ....

Εδώ και μερικούς μήνες, οι φίλοι, οι γνωστοί αλλά και ο κόσμος που συναντώ στον δρόμο με κοιτάζει και δεν με αναγνωρίζει. Με σταματάνε και με ρωτάνε συνέχεια τι έκανα, πως τα κατάφερα να χάσω τόσο βάρος και **ΠΩΣ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ** να διατηρούμαι στα νέα μου κιλά. Η αλήθεια είναι πως όταν πήρα την απόφαση να χάσω **«μερικά κιλά»**, δεν φανταζόμουν κι εγώ η ίδια, το τελικό αποτέλεσμα. **20 κιλά σε 4 μήνες...** Όταν άρχισα την προσπάθεια, ο στόχος μου ήταν μικρός και εφικτός, 2-3 κιλά, έτσι για αρχή... **Μετά όμως γλυκάθηκα....** Αγκάλιασα τη ζυγαριά μου και την έκανα σύμβουλό μου καθημερινό. Όσο έπεφτε το νούμερο, τόσο γέμιζα με αυτοπεποίθηση και μεγάλωνε η επιθυμία μου να συνεχίσω. Έλεγα στον εαυτό μου, άντε άλλο 1 κιλό, άντε άλλο ένα μόνο και θα «μπεις» Αλεξία στο παντελόνι ως το Σάββατο...

ΠΡΩΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ για την αρχή:

Μικροί Στόχοι και Εφικτοί. Η συνέχεια έρχεται από μόνη της, όταν υπάρχει η θέληση, κόβεται η «όρεξη»!

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Κανένας διατροφολόγος, κανένας ειδικός και καμία εταιρεία αδυνατίσματος δεν πρόκειται να σας «βάλουν» στο μυαλό την ιδέα να αλλάξετε την εικόνα σας και να χάσετε βάρος, **ΕΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΕΧΕΤΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ.**

Η απόφαση είναι η «αρχή των πάντων». Όταν η απόφαση ληφθεί, τότε πιστέψτε με, έχετε ήδη κάνει το μισό δρόμο για να φτάσετε στο νέο σας εαυτό και στο νέο σας επιθυμητό βάρος.

5+1 απλοί λόγοι για να αρχίσετε τη διαίτα που αναβάλλατε μέχρι σήμερα:

1. **Παραδειγματιστείτε.** Από τότε που άρχισα να χάνω τα κιλά, πολλές φίλες μου και άνθρωποι που συναναστρέφομαι, ακολούθησαν το δικό μου παράδειγμα. Βέβαια, δεν ένιωθα τον καιρό εκείνο πως αποτελούσα κανένα παράδειγμα... Αλλά όλοι μέσα τους έλεγαν: **Αφού τα κατάφερε εκείνη... γιατί όχι κι εγώ;**

2. **Κοιταχτείτε στον καθρέπτη πραγματικά.** Συνήθως στην καθημερινότητά μας, διατηρούμε όλοι μια πολύ καλή εικόνα για τον εαυτό μας. Τα περιττά κιλά μας, τα κρύβουμε κάτω από μεγάλα μεγέθη και όλες καταφέρνουμε να δείχνουμε όμορφες και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας. «Με αγαπώ για αυτό που είμαι». Σωστό; Εν μέρει. Λάθος όμως όταν υποκύπτουμε σε πειρασμούς, αποφεύγοντας μονίμως την αλήθεια. Εγώ, για παράδειγμα, ποτέ δεν ένιωθα, κοιτώντας το είδωλό μου στον καθρέπτη, ότι τα ρούχα μου (μέγεθος 48 ή άνω) έπρεπε να «στενέψουν» ή ότι είχα ανάγκη για διαίτα. Όσπου η κατάσταση έφτασε στο απροχώρητο και τα νέα ρούχα (σε μεγάλο μέγεθος) που είχα αγοράσει πριν λίγο καιρό, χρειάζονταν κι αυτά αντικατάσταση με νέα ... μεγαλύτερα... φαρδύτερα.... Κι έτσι αποφάσισα να δω τον εαυτό μου στον καθρέπτη... όπως είμαι «αληθινά».

3. **Ερωτευτείτε... το είδωλό σας.** Δηλαδή, ξαναβρείτε τον παλιό σας έρωτα. Τον εαυτό σας. Παρατηρήστε το σώμα σας προσεχτικά ακάλυπτο. Δείτε τα σημεία (και θυμηθείτε τα, αν τώρα είναι κρυμμένα κάτω από περιττά κιλά) που θαυμάζατε παλαιότερα στο σώμα σας. Αν είχατε αδύνατες γάμπες (και τώρα φοράτε μόνο μακριές φούστες για να τις κρύβετε), αν οι γόβες σας στενεύουν και θέλετε μεγαλύτερο νούμερο (ενώ παλαιότερα θαυμάζανε όλοι τα αδύνατα πέλματά σας), αν τα αμάνικα σας προκαλούν φρίκη (ενώ στις παλιές φωτογραφίες τα αδύνατα μπράτσα σας ήταν το όπλο της γοητείας σας)... αποφασίστε να τα ξανά-αποκτήσετε. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσουμε μεμιάς να διορθώσουμε τα πάντα. Για παράδειγμα, αν πάντα είχατε λίγη «περιφέρεια» παραπάνω, ξεκινήστε με τις «γάμπες και τα μπράτσα» κι αφήστε τη σκληρή δουλειά για αργότερα.

4. **Βγείτε βόλτα στην αγορά.** Το σίγουρο είναι πως αν έχει έρθει η στιγμή της **σκληρής αλήθειας**, τότε αυτή θα φανερωθεί **ΓΥΜΝΗ** μπροστά σας μετά από μερικές ώρες shopping (ή μάλλον δοκιμών κι όχι αγορών.. αφού δύσκολα θα βρείτε κάτι να σας ταιριάζει... όπως το ονειρεύεστε!) Βγείτε βόλτα με την καλύτερη (αδύνατη) φίλη σας. Όσο ευγενική και να είναι (η φίλη), η σύγκριση όταν θα δοκιμάζετε εσείς κι εκείνη, θα κάνει αισθητή τη διαφορά ... και πρέπει να σας ταρακουνήσει. **Συγκριθείτε με τις υπόλοιπες γυναίκες... κι αφήστε τις**

υπεκφυγές! Επισκεφτείτε μαγαζιά με «αγενή» πωλήτριες που σας κοιτάνε με μισό μάτι και σας λένε «**Αυτό δεν υπάρχει στο νούμερό σας**»... τώρα τις χρειάζεστε! Θυμώστε, αλλά όχι μαζί τους! **Εξαγριωθείτε** με εσάς την ίδια... γιατί έτσι μόνο θα αντιληφθείτε και θα **παραδεχθείτε ότι υπάρχει πρόβλημα.**

5. **Αναρωτηθείτε;** Γιατί έχω παραπάνω κιλά. Συνήθως οι λόγοι που μας οδηγούν να παραμελούμε την εμφάνιση (και πάνω από όλα και την υγεία μας) είναι **ψυχολογικοί**. Μια εγκυμοσύνη προσθέτει περιττά κιλά που δεν φεύγουν τόσο απλά, όταν το νέο μέλος της οικογένειας σε κρατάει στο σπίτι κι οι ώρες ξαγρύπνιας σε κάνουν να πεινάς. Ένα δυσάρεστο γεγονός, ένα πένθος, ένας χωρισμός, μας οδηγεί στην εύκολη λύση της ικανοποίησης μέσω του «ψυγείου» (του φούρνου... του ντουλαπιού... γενικότερα!). Τα κιλά συσσωρεύονται, κι όσο περνάει ο καιρός, τα συναισθήματα αλλάζουν, αλλά έχουμε πια εθιστεί στο νέο τρόπο ζωής κι έχουμε συνηθίσει το νέο μας look (ελαφρά παχουλή!). Αναποδιές στη δουλειά, κούραση, ρουτίνα στο σπίτι και μονοτονία στο δεσμό μας, άτακτα παιδιά και μελαγχολία του χειμώνα, μας οδηγούν ξανά στην εύκολη λύση, **περισσότερο φαγητό... για να μας φτιάξει τη διάθεση.** Τα κιλά ΞΑΝΑ συσσωρεύονται κι όταν πια το πρόβλημα φτάσει στο απροχώρητο Αναρωτιόμαστε: **Μα εγώ δεν ήμουν έτσι! Τι συνέβη.** Βρείτε τις αιτίες που σας ωθούν στο φαγητό. Καταγράψτε τες. **Ξεπεράστε τες.**

+1. **Παραδειγματιστείτε, Αναρωτηθείτε, Ερωτευτείτε (τον εαυτό σας), Συγκριθείτε, Κοιταχθείτε...** για άλλη μια φορά, αλλά μέσα από τα μάτια των άλλων. Ο σύντροφός σας, η «κολλητή» σας, η μητέρα ή η αδερφή σας, είναι σίγουρο πως βλέπουν την πραγματική εικόνα, όσο καλά και να το κρύβουν, επειδή σας αγαπούν. Εάν σας αγαπούν πραγματικά, τότε θα θέλουν την αλλαγή (προς το καλύτερο) επάνω σας.

5 Βήματα για να αρχίσεις... τον γλυκό ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΟΔΟΦΟΡΟ Γολγοθά προς την εικόνα της Kim Basinger!

1. **Baby Steps.** Μια πολύ αστεία Χολιγουντιανή ταινία που αξίζει να δείτε, πριν αρχίσετε την προσπάθεια. Θυμηθείτε, ο κανόνας είναι: Μικροί στόχοι και εφικτοί. Μόλις τους πιάσετε, θα βάλετε νέους, και πάλι μικρούς και εφικτούς, 2-3 κιλά θα πρέπει να λέτε κάθε φορά στον εαυτό σας πως θέλετε να χάσετε. Ποτέ μην βλέπετε τη συνολική εικόνα... Αν σκέφτεστε συνέχεια τα 10, τα 15 ή τα 20 ή τα 30 κιλά που πρέπει να χάσετε, τότε τα 1-2 κιλά που θα χάνετε θα φαίνονται πολύ λίγα και θα πέφτετε συνέχεια στην παγίδα: «Δεν τα κατάφερα, ας αρχίσω πάλι την άλλη εβδομάδα. Α... να το ψυγείο με τα παγωτά!».

2. **Μαγειρέψτε και μην αποφεύγετε το φαγητό.** Η στέρηση θα οδηγήσει μόνο στην «κρυφή» (από τον εαυτό σας κρύβεστε αλήθεια;) επιδρομή στο ψυγείο, όταν δεν θα αντέχετε άλλο.

3. **Νιώστε ικανοποίηση από μικρούς θριάμβους.** Δοκιμάστε όταν βρεθείτε με παρέα σε ταβέρνα, να φάτε λιγότερο από τους άλλους και να μην υποκύψετε στους πειρασμούς. Η δύναμη της θέλησης, θα σας κάνει να ξεχωρίσετε. Ξεχωρίζοντας, θα νιώσετε καλά και θα δυναμώσει η θέλησή σας.

4. Μην προσπαθήσετε μεμιάς να κατεβάσετε από τα μπαούλα όλους τους θησαυρούς και τα στενά τζιν που φορούσατε μια άλλη εποχή. Αυτό θα σας αποθαρρύνει και θα δεν θα νιώσετε κανέναν θρίαμβο. Αρχίστε σιγά, σιγά να νιώθετε τα ίδια σας τα ρούχα να φαρδαινούν. **Ζήστε την προσπάθεια βήμα, βήμα.**

5. **Ζυγιστείτε.** Είναι μύθος ότι η ζυγαριά δεν είναι ο καλύτερός μας φίλος, όταν κάνουμε δίαιτα. Αγχωθείτε... και ζυγιστείτε. Το γεγονός πως θέσατε μικρούς στόχους, 1-2 κιλά τη φορά, δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να τους τηρήσετε και να τους πιάσετε. Η ικανοποίηση που θα νιώθετε κάθε πρωί, όταν η ζυγαριά θα δείχνει έστω και μισό κιλό πιο κάτω, θα είναι η επιβράβευση που χρειάζεστε για να συνεχίσετε. Θυμηθείτε, πως στην αρχή τα αποτελέσματα θα είναι γνωστά μόνο σε σας... Για αυτό αν δεν θέλετε να εισπράξετε κανένα σχόλιο όπως «Α! Και δεν σου φαίνεται» μην μοιραστείτε ακόμη την επιτυχία σας (Καίτη, έχασα 1 κιλό!) με τους

γύρω... γιατί σ' αυτό το στάδιο δεν θέλετε επουδενί να απογοητευτείτε και να πέσετε με τα μούτρα στο φαγητό!

Και τώρα στο «ψητό»! Πήρατε την απόφαση να αρχίσετε διαίτα... Τι κάνετε τώρα;
Θα σας πω τι έκανα εγώ...

1. **Βγήκα για φαγητό.** Δεν στερήθηκα καμία έξοδο, κανένα Κυριακάτικο γεύμα ή τραπέζι σε φιλικό σπίτι, κανένα τσάι σε σπίτι φίλης μου, καμία φιλική συγκέντρωση.

ΑΛΛΑ... Ναι το μεγάλο Αλλά...

...περίορισα την ποσότητα σε όλα. Επέβαλα στον εαυτό μου να μετράει μπουκιές. Την πρώτη εβδομάδα όλα κοπήκαν στα 4. Χώριζα το σάντουιτς στο γραφείο (και την τυρόπιτα... ναι την ΤΥΡΟΠΙΤΑ) σε τέσσερα μέρη και πετούσα τα τρία (ΑΜΕΣΩΣ) όχι περιμένοντας να δω πρώτα αν θα με χορτάσει το ένα... Γιατί η πικρή αλήθεια είναι πως δεν χόρταινα... **ΠΕΙΝΟΥΣΑ.** Την πρώτη εβδομάδα, **πρέπει να ΠΕΙΝΑΣΕΤΕ.**

2. Τη δεύτερη εβδομάδα, αφού πρώτα είχα πεινάσει αρκετά... συνέβη κάτι περίεργο... **Σταμάτησα να πεινάω τόσο πολύ!** Όχι, δεν λέω αστεία, ούτε δεν ξέρω τι μου γίνεται. Ο μεταβολισμός μου άρχισε να συνηθίζει την καινούρια κατάσταση που του επέβαλα. Το συμπέρασμα το κατάλαβα αμέσως... Η αρχή είχε ήδη πια γίνει. Τι είναι λοιπόν μία εβδομάδα στέρησης, μπροστά σε όλους τους μήνες που ήξερα πια, πως θα είναι πολύ πιο εύκολο στην πορεία; Άρχισα λοιπόν να γίνομαι λίγο πιο αυστηρή. Μπορώ και χωρίς τυρόπιτα.

3. Προσπάθησα να κρατήσω ένα πολύ σταθερό ωράριο στα γεύματά μου, καθώς και πολύ σταθερές ποσότητες φαγητού κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Πρωινό κάθε μέρα στις 9, γιατί έτσι δεν θα πεινούσα ως τις 6 που φεύγω από το γραφείο. Τις ημέρες που δεν αντέχω στο γραφείο, τρώω κάτι πραγματικά ελαφρύ, γιαούρτι άπαχο ή ΔΥΟ κριτσίνια. Δείπνο στις 7, το μεγάλο γεύμα της ημέρας και για βραδινό φρούτα. **Κομμένα: ψωμί (Ψ), γλυκά (Γ) και σάλτσες (Σ)** για τον πρώτο μήνα. Γενικά όμως την ώρα του δείπνου επιτρέπονται όλα τα υπόλοιπα (**εκτός από Ψ/Γ/Σ**) μειωμένα στο 1/4 την πρώτη εβδομάδα, στο 1/2 τους επόμενους 2 μήνες.

4. Ένα από τα αγαπημένα μου τρικ, όταν δεν αντέχω και θέλω να σταματήσω τη διαίτα, είναι να επιβάλλω στον εαυτό μου **Μονοφαγία**. Δηλαδή για μία εβδομάδα βράζω καρότα, πατάτες και κολοκυθάκια και τα απολαμβάνω με 2 κουταλιές λάδι. Σε σταθερές ώρες πάντα. Για πρωινό (και μόνο) μου επιτρέπω ένα κουλούρι ή ΜΙΑ φέτα ψωμί με λίγο τυρί φέτα.

5. Ένα επίσης αγαπημένο μου τρικ, όταν βλέπω τη ζυγαριά να κολλάει, είναι να επαναλαμβάνω (πάντα σε σταθερές ώρες) το ίδιο πιάτο για όλη την εβδομάδα. Το πρωί το αγαπημένο μου 1 φέτα ψωμί με ένα κομμάτι φέτα τυρί. Το μεσημέρι στο γραφείο ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο και κατά το δείπνο το ίδιο ακριβώς κάθε μέρα, είτε κοτόπουλο στο γκριλ με πατάτες (τηγανητές ή βραστές ή πουρέ), είτε μπιφτέκι με λίγα μακαρόνια, είτε κινέζικο, είτε μεξικάνικο. Δεν έχει σημασία, ποιο θα είναι το φαγητό, σημασία έχει η ποσότητα να είναι πάντα περιορισμένη και με την επανάληψη των ίδιων ακριβώς τροφών στις ίδιες ώρες καθημερινά, ο μεταβολισμός μας αυξάνει τους ρυθμούς. Αυτό βέβαια δεν μπορεί να συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, γιατί τότε δεν θα λαμβάνουμε όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και πρωτεΐνες που έχουμε καθημερινά ανάγκη.

6. Τέλος βέβαια, δεν θέλω να σας κουράσω με τις πολύ γνωστές εφαρμοσμένες τακτικές για διαίτα: όταν πεινάω, πίνω πολύ νερό, όταν δεν αντέχω τρώω δύο πορτοκάλια ή ένα μήλο. Μια σαλάτα με λαχανικά θα με χορτάσει πριν έρθει το κυρίως πιάτο. Όλα αυτά είναι σωστά, φτάνει πάντα να θυμόμαστε: μικρές ποσότητες γιατί έτσι δεν «τεντώνεται» το στομάχι μας. Το στομάχι είναι ένα ελαστικό όργανο, που όσο το «γεμίζουμε» τόσο αυτό μεγαλώνει και θέλει περισσότερα για να γεμίσει. Όσο το εθίζουμε σε μικρές ποσότητες, τόσο ο τρόπος αυτός διατροφής μας γίνεται τρόπος ζωής και θα με θυμηθείτε... θα φτάσει η ημέρα που **δεν θα ΠΕΙΝΑΤΕ πια.**

7. Από τον τρίτο μήνα, του προγράμματος διατροφής στο οποίο επέβαλα τον εαυτό μου, οι αλλαγές ήταν πολύ μεγάλες και πολύ φανερές. Άρχισα πια να καταναλώνω με πλήρη ελευθερία (αλλά πάντα στα ίδια συγκεκριμένα ωράρια) περισσότερα φαγητά: μακαρόνια με κιμά, λαζάνια με τυριά και μπεσαμέλ, παγωτό και μιλφέιγ, γενικά ότι υπάρχει στο ρεπερτόριο (στο σπίτι ή στο εστιατόριο), απλά έχω συνηθίσει να τρώω λιγότερο. Το μισό παγωτό μου είναι πλέον αρκετό. Το μισό κομμάτι παστίτσιο μου φαίνεται σούπερ χορταστικό. Εκεί που ο οργανισμός μου, πριν λίγο καιρό, ζητούσε 3-4 αναψυκτικά την ημέρα, ένα αναψυκτικό μου δίνει τώρα την ίδια αίσθηση κορεσμού.

8. Η γνώση ως προς το ποιες τροφές είναι πιο υγιεινές και πιο σωστές για τη διατροφή μας υπάρχει και την αντλούμε καθημερινά από παντού. Η πληροφόρηση που δεχόμαστε πια (από περιοδικά, εφημερίδες, ιντερνέτ, τηλεόραση, διατροφολόγους) είναι επαρκώς ικανοποιητική, ώστε να γνωρίζουμε πως τα πολλά γαλακτοκομικά, οι κρέμες, οι λαδερές σάλτσες σε μεγάλη ποσότητα, τα τηγανητά, τα γλυκά, το λευκό ψωμί και η ζάχαρη, το αλκοόλ και οι μεγάλες γενικά ποσότητες/μερίδες μας παχαίνουν. Ο λόγος που μας οδηγεί στους διατροφολόγους είναι ότι πιστεύουμε στα **ΜΑΓΙΑ** και στα **ΘΑΥΜΑΤΑ**. Δεν υπάρχει τίποτε ΜΑΓΙΚΟ και ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ όταν αποφασίσουμε να κάνουμε δίαιτα. Πρέπει να θέσουμε το μυαλό μας σε λειτουργία, να πούμε όχι σε ότι γνωρίζουμε ότι μας παχαίνει, να μειώσουμε την ποσότητα και να γεμίσουμε το στομάχι μας (τις ώρες που πλέον δεν αντέχουμε) με πολύτιμες τροφές όπως φρούτα και λαχανικά. Πρέπει δηλαδή να κάνουμε τρόπο ζωής όλη αυτή την γνώση που ως έξυπνοι άνθρωποι έχουμε συγκεντρώσει από διάφορες πηγές.

9. Όταν με ρωτάνε πως έχασα τα κιλά, απαντάω απλά πως άρχισα να τρέφομαι σωστά. **Η γνώση για τη σωστή διατροφή, έγινε πράξη.** Κι αυτό δεν μπορεί να μου το στερήσει κανείς, γιατί μαθαίνοντας να αγαπάω τις υγιεινές τροφές και να έχω όρεξη για τη σωστή ποσότητα, δεν έχω πια ανάγκη από οτιδήποτε άλλο. Τα πολύ γλυκά (με πολύ ζάχαρη) γλυκά μου φαίνονται πια too much! Τα πολύ λιπαρά φαγητά (με τις πολλές σάλτσες) βαραίνουν το στομάχι μου (και μόνο στην σκέψη!), οι μεγάλες μερίδες νιώθω πως με καταπιέζουν όταν τις αντικρίζω μπροστά μου (για αυτό και προτιμώ το πιάτο μου όμορφο και με λιγότερα υλικά).

10. **Η δίαιτα** (προτιμώ να την αναφέρω ως «**Η σωστή διατροφή**») **είναι τρόπος ζωής.** Δεν είναι κάτι που πρέπει να επιβάλουμε με το ζόρι στον εαυτό μας, δεν είναι κάτι που πρέπει να πληρώσουμε για να το αποκτήσουμε, δεν είναι κάτι που κάποιος μαγικά θα εμψυχήσει μέσα μας. **Είναι κάτι σαν την «ξένη γλώσσα» ή την διαίρεση... ή τη διαδικασία του να μάθεις να κάνεις ποδήλατο:** στην πρώτη μας επαφή με αυτή, η όλη προσπάθεια μας φαίνεται βουνό. Μας παίρνει λίγο χρόνο, πολύ προσπάθεια και επιμονή να την καταλάβουμε και μετά αρχίζουμε να την κάνουμε κτήμα μας. Με πολύ άσκηση και επανάληψη, μας φαίνονται όλα παιχνιδάκι. Όταν αρχίσουμε να την εφαρμόζουμε, δεν καταλαβαίνουμε πια πως και γιατί πρωτύτερα μας φαινότανε τόσο δύσκολη.

Οι δυσκολίες... και οι θυσίες

1. Η δίαιτα στην εποχή μας είναι **ΤΑΜΠΟΥ**. Όλοι την κάνουν, κανείς δεν το παραδέχεται «Μα, χρυσή μου εσύ δεν έχεις ανάγκη»...ή «Εγώ, δεν κάνω ποτέ δίαιτα. Τρώω τα πάντα».... Και σου φαίνεται! Θα συμπλήρωνε κάποιος όταν φυσικά δεν ακούμε... Πείτε την αλήθεια, κι αφήστε τις υπεκφυγές: Όταν παριστάνουμε πως δεν κάνουμε δίαιτα ή όταν το κρύβουμε ή όταν τρώμε φανερά και κάνουμε δίαιτα στα κρυφά, είναι σαν να μην παραδεχόμαστε το πρόβλημα. Είμαστε σαν τους αλκοολικούς που κρύβονται. Όσο κι αν σας φαίνεται περίεργο, το να αγαπάμε τον εαυτό μας όπως ακριβώς είμαστε (δηλαδή ακόμη κι αν είμαστε 100 κιλά) είναι καλό, το να μην του κάνουμε όμως καμία παρατήρηση είναι λάθος, είναι σαν να μην τον αγαπάμε αληθινά.

2. Η δίαιτα είναι ταμπού, γιατί όπως λέει και το τραγούδι της Παπαρίζου... «Να μιλάω για σένα, από το βράδυ ως το πρωί...**Ακόμη και οι φίλοι μου, με βαρεθήκανε!**» Να μιλάτε για δίαιτα από το βράδυ ως το πρωί, χωρίς να το εννοείτε πραγματικά καταντάει γελοίο και περιττό. Ή αποφασίζετε να χάσετε βάρος κρυφά, φανερά και πάση θυσία ή συνεχίζετε να

αγαπάτε τον εαυτό σας (με τα 100 κιλά) και να τρώτε όσο/όταν και όπως το επιθυμείτε. Αλλά μην παριστάνετε πως τρέχετε συνέχεια στον τάδε ή στο δείνα διαιτολόγο/διατροφολόγο ή πως ακολουθείτε την μία ή την άλλη διαίτα, που βέβαια ποτέ δεν ενστερνιστήκατε πραγματικά. Βαρεθήκατε κι η ίδια νομίζω, τη γνωστή ιστορία, να ξοδεύετε λεφτά σε όσους προσπαθούν να σας πείσουν πως θα αλλάξουν τη ζωή σας, ενώ η ίδια αληθινά δεν το έχετε ακόμη πάρει ακόμη απόφαση.

3. **Όσοι σας αγαπούν, σας βάζουν εμπόδια.** Από την στιγμή που ξεκίνησα τη διαίτα, ο άντρας μου κι οι φίλες μου, υπήρξαν το μεγαλύτερο εμπόδιο (αγάπης) που συνάντησα. «Μα γιατί δεν αδειάζεις το πιάτο σου; Τόσο νόστιμο είναι! Θέλεις λίγο από το δικό μου;». «Αυτό το brownies με σοκολάτα, Αλεξία, ΔΕΝ πρέπει να το χάσεις. Μα δοκίμασε λίγο!». Ώρες, ώρες, ένιωθα το γνωστό «Θέλω να αγιάσω και δεν με αφήνουν!». Δεν υπάρχουν πολλές συμβουλές για αυτό το πρόβλημα, που μόνο καλοπροαίρετα δημιουργείται, παρά... Αντισταθείτε!

4. Η **Γυμναστική** είναι ένας ακόμη τομέας **Ταμπού** (για μένα ειδικά!). Πώς να παραδεχτώ στην εποχή μας, ότι δεν έχω χρόνο να πάω γυμναστήριο, ούτε για μία ώρα; Το γεγονός όμως αυτό, δεν με αποτρέπει από το να ξεσηκώνω (από περιοδικά/τηλεόραση/φίλους) ασκήσεις και κινήσεις που ξέρω ότι πρέπει να κάνω. Έτσι ξεκλέβω 10' την ώρα που βλέπω την αγαπημένη μου σειρά για να κάνω μερικούς κοιλιακούς. Έχω βαράκια στο δωμάτιο, κι όσο παρακολουθώ τη Σταχτοπούτα στο dvd, μαζί με τη μικρή μου κόρη, βρίσκω το χρόνο να κάνω 15' ασκήσεις. Ανεβοκατεβαίνω τις σκάλες και πάω με τα πόδια όπου μπορώ! Μην σας φαίνεται κοινότυπο, γυμναστική σημαίνει να κάνω χειρονακτικά ότι μπορώ να κάνω μηχανοκίνητα. Επίσης, προσοχή, η διαίτα φέρνει χαλάρωση. Για αυτό και τα κιλά πρέπει να τα χάσετε σταδιακά κι όταν νιώθετε πως κάποιο σημείο του σώματός σας θέλει προσοχή, δώστε του τη σημασία που του αρμόζει. Είτε αυτό είναι κοιλιά, είτε γλουτοί, είτε μπράτσα. Μια ακόμη συμβουλή: **Μην προσπαθήσετε να γίνετε ΗΡΩΑΣ.** Αν αρχίσετε μαζί με τη διαίτα και επίπονη και πολύωρη γυμναστική, τότε λογικό είναι να σας λείπουν θερμίδες και ενέργεια και να ξαναγυρίσετε πολύ γρήγορα στις αγαπημένες (συνηθισμένες για τόσα χρόνια) τροφές που προσπαθείτε να αποφύγετε. Εάν η καθημερινή γυμναστική δεν αποτελεί για εσάς τρόπο ζωής, ξεκινήστε πρώτα τη διαίτα και εντάξτε τη γυμναστική σταδιακά στο καθημερινό σας πρόγραμμα κι όχι απότομα.

Για όλες τις θυσίες....Η μεγαλύτερη αποζημίωση...

1. **Χρηματική.** Δεν χρειάζονται λεφτά για να αδυνατίσετε. Όποιος πιστεύει πως τα χρήματα αγοράζουν τη δύναμη του μυαλού και της θέλησης, κάνει λάθος! Αντίθετα, θα κερδίσετε χρήματα, αφού πιστέψτε με, θα μάθετε να τρώτε λιγότερο.

2. **Τα παλιά ρούχα** (εκείνα από το μπαούλο). Η μεγαλύτερη απόλαυση δεν είναι τα νέα ρούχα. Η μεγαλύτερη χαρά που πήρα όταν έχασα βάρος, ήταν η επίσκεψη στη μοδίστρα, για να στενέψω τα παλιά μου ρούχα... **20 κιλά κάτω και 5 ευρώ επιδιόρθωση** (το κομμάτι) μου ανανεώσανε την γκαρνταρόμπα για όλη τη σεζόν! Έχετε ακούσει τη φράση «**Ε, Και ένα τσουβάλι να βάλει επάνω της, αυτή είναι όμορφη**»... πιστέψτε με, όταν είχα περισσότερα κιλά, επιδίωκα να αγοράσω ακριβά ρούχα, για να τραβάνε την προσοχή από τα υπόλοιπα σημεία του σώματός μου που ήθελα να κρύψω. Κάποτε ο άντρας μου με ρώτησε; Γιατί δεν φορά μόνο ένα τζιν κι ένα t-shirt... κοκκίνισα, και ντράπηκα να του πω, πως αυτά ήταν τα δυο κομμάτια της γκαρνταρόμπας μου, που δεν μου χωρούσαν.

3. **Τα βλέμματα των άλλων.** Επιδιώξτε τα και χαρείτε τα. Αυτή είναι η χαρά κάποιου που έχει καταφέρει τους στόχους του, ενώ έχει βιώσει και βλέμματα αποδοκιμασίας στο παρελθόν! Όλοι θέλουμε να βιώσουμε την ιστορία της «Μαρίας της άσχημης» ... με Happy Ending.

4. Το ίδιο μας το σώμα και η **αυτοπεποίθηση** που παίρνουμε από αυτό. Ξενθυθείτε. Απολαύστε τις χαρές που μέχρι τώρα αποφεύγατε. Τον έρωτα, το μπάνιο στη θάλασσα, την ηλιοθεραπεία, τα λίγα ρούχα, το σορτς, τη μίνι φούστα, το τζιν και το t-shirt.

5. **Η βόλτα στα μαγαζιά... και η πρόβα.** Βγείτε βόλτα στην αγορά... και μην ψωνίσετε, απλά δοκιμάστε. Θα με θυμηθείτε. Είναι τόσο μεγάλη η ικανοποίηση να ακούς συνέχεια πως «Εσάς, όλα σας κάνουν, κι όλα σας ταιριάζουν» που θα χαρείτε τις πρόβες, χωρίς να νιώσετε την ανάγκη να αγοράσετε τίποτα. Πάρτε μαζί κι εκείνη την αδύνατη φίλη που είχατε στο παρελθόν. Σίγουρα θα σας ζηλέψει και θα σας δει με άλλο βλέμμα, αφού είχε συνηθίσει να είναι εκείνη πάντα καλύτερη.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ «ΑΝΩΝΥΜΟΥ ΠΑΧΟΥΛΟΥ»

1. **Παραδεχτήκαμε πως ζούμε για να τρώμε.**
2. **Κάναμε μια ακριβή και σε βάθος έρευνα και καταγραφή των λόγων για τους οποίους τρώμε.**
3. **Κάναμε μια λίστα με όσα μας αρέσει** (και δεν μπορούμε με κανένα τρόπο να σταματήσουμε) να τρώμε και αποφασίσαμε να **συνεχίσουμε να τα γευόμαστε**, μειώνοντάς τα όμως σε **πολύ μικρότερες ποσότητες**.
4. **Φωνάξαμε δυνατά: Με λένε «Αλεξία» (... το όνομά σας) και θέλω να χάσω κιλά.** Το επαναλαμβάνουμε κάθε πρωί (για όσο χρειαστεί) μπροστά στον καθρέπτη.
5. **Αποφασίσαμε πως δεν θα είμαστε δούλοι του φαγητού.** Τι αξία έχει να αδειάσουμε όλο το πιάτο. Το φαγητό υπάρχει παντού στον κόσμο και θα υπάρχει πάντα. «Εμένα όμως τώρα είναι η ευκαιρία μου να αδυνατίσω».
6. **Αναβάλουμε για αύριο ότι μπορούμε να φάμε σήμερα.** «Θα φάω παγωτό. Θα φάω κι από αυτό το υπέροχο γλυκό... αλλά αργότερα. Αύριο, μεθαύριο, την άλλη εβδομάδα, τον άλλο μήνα». (Μπορείτε αυτό να το λέτε στον εαυτό σας κάθε μέρα). Όσο χρόνο κερδίζετε, τόσο αυτό μετράει υπέρ σας.
7. **Παραδεχόμαστε πως υπάρχουν πειρασμοί τριγύρω.** Κάθε μέρα είναι μία νέα ημέρα. «Πρέπει να αντέξω στους νέους πειρασμούς».
8. **Δεν επιβραβεύουμε τον εαυτό μας** για κάθε κιλό που χάνουμε, δίνοντάς του **περισσότερο φαγητό**.
9. **Σεβόμαστε την γνώμη των άλλων, όταν έχουν κάτι «ανεπιθύμητο» να πουν σε σχέση με τα κιλά μας.** Την επιδιώκουμε μάλιστα, αν αυτό μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη γενικότερη εμφάνισή μας.
10. **Παίρνουμε θάρρος και αυτοπεποίθηση** όχι από το πώς είμαστε τώρα (γιατί αυτό δεν θα μας οδηγήσει ποτέ στο να κάνουμε δίαιτα), αλλά από το πώς είμαστε κάθε μέρα, **μετά από θυσίες και κόπους** προς τη σωστή κατεύθυνση.

Υ.Σ. Και κατά πως τα λένε και οι Αμερικανοί **«DON'T DO THIS AT HOME»**. Μια τελευταία πολύ λογική συμβουλή που θέλω να σας δώσω είναι πως το δικό μου παράδειγμα λειτουργήσε πολύ καλά για το δικό μου οργανισμό, αυτήν τη συγκεκριμένη περίοδο που διανύω στη ζωή μου. Ξεκίνησα δίαιτα για να χάσω 2-3 κιλά κι έχασα τα 20 περιπτά κιλά που είχα πάρει για διάφορους λόγους τα τελευταία 3 χρόνια. Αυτό δεν σημαίνει πως με την ίδια ευκολία κάποιος που σε όλη του τη ζωή έχει 10 ή παραπάνω κιλά μπορεί να αδυνατίσει, χωρίς ιατρική συμβολή. Δεν πρέπει να αμελήσετε πριν ξεκινήσετε, να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, γιατί όλοι οι οργανισμοί δεν είναι ίδιοι και φυσικά δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες.