



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXVII | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου



Αναλυτικό ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ I

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
2007-2008
ΣΕΛ. 3



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕΛ. 4



Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου



27-31 Μαΐου

ΜΕΡΟΣ II

ΑΝΟΙΞΗ: ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΝΕΟ
ΕΞΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΕΛ. 7-8

Αναλυτικό ΣΕΛ. 5

3ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών



Αναλυτικό ΣΕΛ. 6

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008, Πάτρα 15-17 Απριλίου



∅ Δυο ήττες και μια νίκη ήταν ο απολογισμός της συμμετοχής της ποδοσφαιρικής ομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου στην τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου που πραγματοποιήθηκε στην Πάτρα 15-17 Απριλίου. Συγκεκριμένα, στο πρώτο αγώνα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου αντιμετώπισε το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και ηττήθηκε με σκορ 3-0. Η ομάδα του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου ήταν ανώτερη και επικράτησε δίκαια ενώ πρέπει να σημειωθεί πως κατέκτησε και την πρώτη θέση του φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Στο δεύτερο αγώνα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έπαιξε με τους διοργανωτές του Πανεπιστημίου Πάτρας και παρά την καλή εμφάνιση και τις πολλές χαμένες ευκαιρίες έχασε τελικά με 2-0. Στον τελευταίο του αγώνα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου επικράτησε του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης στην διαδικασία των πέναλτι αφού η κανονική διάρκεια του αγώνα έληξε χωρίς τέρματα.



Στην αποστολή του Πανεπιστημίου Αιγαίου συμμετείχαν και φοιτητές από τα άλλα νησιά του Αιγαίου. Αναλυτικά στην αποστολή του Πανεπιστημίου Αιγαίου συμμετείχαν οι : Ευαγγελινός Γιώργος, Κατωτριώτης Παναγιώτης, Στεφανόπουλος Ηλίας, Αγγελίδης Γρηγόρης, Κάβουρας Κώστας, Πάστος Ηλίας, Δίκας Γιώργος, Γακουμιδάκης Κώστας, Κοντόπουλος Ορέστης, Αρσιτείδου Σάββας, Παπαντωνίου Γιάννης, Μειδάνης Νίκος, Ζαννίκος Νίκος, Γεωργιάδης Αλέξανδρος, Λευκαρίτης Χρυσάνθος, Μπαλατσός Θωμάς, Παπαδάκης Μανώλης και Νέλλας Νίκος



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί όλα τα μέλη της ποδοσφαιρικής ομάδας για την αθλητική συμπεριφορά που επέδειξαν κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης και απέσπασαν τα θετικά σχόλια για τη συνολική παρουσία τους από τους διοργανωτές.

Διατηρηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008



Στον τελικό του εσωτερικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου θα βρεθούν αντιμέτωπες οι ομάδες των τμημάτων Γεωγραφίας και Επιστημών της Θάλασσας. Πρωταθλήτρια θα αναδειχθεί η ομάδα που θα σημειώσει δύο νίκες με την ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας να προηγείται 1-0 από την κανονική περίοδο του πρωταθλήματος.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	8-5
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	7-2

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2-7
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	4-7
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5-8
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4-4

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3-4
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2-0
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	0-2

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	5-3
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	12	20-10
2. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	12	26-17
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	7	14-14
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	7	17-15
5. ΠΤΕ	5	3	15-24
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	0	0-8

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008



Παρόλο που δεν έχουν ολοκληρωθεί όλοι οι αγώνες του πρωταθλήματος, οριστικοποιήθηκε το ζευγάρι του τελικού για την ανάδειξη της πρωταθλήτριας ομάδας του διατμηματικού πρωταθλήματος 2007-2008. Συγκεκριμένα στον τελικό θα βρεθούν οι ομάδες των τμημάτων Κοινωνιολογίας και Περιβάλλοντος με την ομάδα της Κοινωνιολογίας να προηγείται με 1-0 από την κανονική περίοδο και να χρειάζεται μία ακόμη νίκη για να αναδειχθεί για δεύτερη συνεχόμενη φορά πρωταθλήτρια.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	37-70
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	71-66
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	46-52

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	66-54
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	51-56

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	91-85
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	29-68
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-20

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	20-0
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	95-43
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-20
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	54-107
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΑΓΩΝΕΣ

ΒΑΘΜΟΙ

1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	5	9
2. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	8
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	4	6
4. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	6
5. ΠΤΕ	3	4
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	3	3

3ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών



Τη δεύτερη εβδομάδα Απριλίου και συγκριμένα το χρονικό διάστημα 13-15 Απριλίου πραγματοποιήθηκε το 3^ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών στην πόλη της Μυτιλήνης από τον Χορευτικό φοιτητικό σύλλογο "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου με την συμμετοχή Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και Λεσβιακών Πολιτιστικών συλλόγων. Συγκεκριμένα στο 3^ο Πανεπιστημιακό φεστιβάλ συμμετείχαν νέες και νέοι από:

- § Το Χορευτικό Τομέα Πολιτιστικού Ομίλου Φοιτητών Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- § Το Χορευτικό τμήμα του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου
- § Το Χορευτικό τμήμα του αθλητικού συλλόγου κωφών Βορείου Ελλάδας
- § Την αναπτυξιακή μη κερδοσκοπική εταιρία "Πάραλος - Πολιτιστική παρέμβαση"
- § Την Αναπτυξιακή Πολιτιστική Εταιρία Μεσοτόπου Λέσβου και τον
- § Φοιτητικό Χορευτικό Σύλλογο "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Στο διήμερο των εκδηλώσεων του φεστιβάλ παρουσιάστηκαν χοροί και δρώμενα από διάφορες περιοχές της Ελλάδας ενώ στο χώρο του Δημοτικού Θεάτρου έλαβαν χώρα πλήθος εκδηλώσεων άριστα οργανωμένες από τα μέλη του Φοιτητικού Χορευτικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Η λήξη των εκδηλώσεων βρήκε τους συμμετέχοντες να ανανεώνουν την συνάντησή τους στο επόμενο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ.



Πολιτιστική εβδομάδα 2008

Στη Ρόδο, 27-31 Μαΐου θα διεξαχθεί η πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου με την συμμετοχή πολιτιστικών και αθλητικών ομάδων όλων των νησιών του Ιδρύματος.



Στόχος του θεσμού της Πολιτιστικής εβδομάδας είναι να ενισχυθεί η επαφή και συνεργασία των φοιτητών μεταξύ διαφορετικών νησιών.. Πρόκειται για ένα πενθήμερο όπου φοιτητές από τα πέντε νησιά του Πανεπιστημίου συναντώνται και υλοποιούν διάφορες πολιτιστικές (θέατρο, χορός, συναυλίες κλπ.) και αθλητικές δραστηριότητες. Εκτός από τις οργανωμένες εκδηλώσεις, κάθε βράδυ πραγματοποιούνται πολλά happenings που κρατούν μέχρι το πρωί. Περισσότερες λεπτομέρειες του προγράμματος των εκδηλώσεων καθώς η οριστικοποίησή τους αναμένεται το προσεχές διάστημα από τους διοργανωτές.

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

Επίσης στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.aegean.gr/sports/Hall_of_fame.htm

έχουν αποτυπωθεί σε φωτογραφικό αρχείο οι σημαντικότερες στιγμές του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνιες και διεθνείς Πανεπιστημιακές αθλητικές διοργανώσεις.



Τέλη Απριλίου και ήδη ένας ολόκληρος μήνας μας χωρίζει (τυπικά και ημερολογιακά τουλάχιστον) από το φετινό καλοκαίρι και τις διακοπές, σύντομες ή πολυήμερες, που ο καθένας μας έκανε. Μέσα στην αλλαγή αυτή των εποχών και του καιρού, είναι πολλοί αυτοί που αποφασίζουν να κάνουν κάποιες αλλαγές, μικρές ή μεγάλες, στην καθημερινή ζωή τους.

Μία από τις συχνότερες τέτοιες αλλαγές που οι περισσότεροι από εμάς προσπαθούμε να κάνουμε αυτούς τους μήνες είναι η απώλεια βάρους και ίσως η βελτίωση της διατροφής και της εμφάνισής μας, ώστε ο επόμενος χρόνος να μας βρει σε καλύτερη φυσική κατάσταση.

Ποιες λοιπόν είναι αυτές οι αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε ώστε να επιτύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα;

- **Καθιερώστε καθημερινά 3 γεύματα:** Πολλοί είναι αυτοί δυστυχώς που είτε λόγω συνήθειας, είτε λόγω λανθασμένης άποψης ως προς τον όρο 'δίαιτα' είτε λόγω πεισμένου χρόνου, παίρνουν ένα κύριο γεύμα κάθε μέρα, χωρίς πρωινό και με ενδιάμεσα τσιμπολογήματα. Πρέπει να καταλάβουμε ότι είναι βασικό να μην αφήνουμε το στομάχι μας άδειο για μεγάλα χρονικά διαστήματα και να κάνουμε μικρά και συχνά γεύματα. Έτσι, είναι καλό να μην παραλείψουμε γεύματα, και ειδικά το πρωινό, που είναι σημαντικότερο γεύμα, αφού μας δίνει την ενέργεια για την ημέρα που μόλις αρχίζει, και μάλιστα σε μια χρονική στιγμή που το σώμα μας είναι ικανό να 'κάψει' καλύτερα τις προσλαμβανόμενες θερμίδες. Ακόμα, πρέπει να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών (κρέατα, φρούτα, λαχανικά κτλ.), αλλά όσο και όταν πρέπει, και να μην τρώμε αργά το βράδυ, ώστε να μην φορτώνουμε το στομάχι μας πριν το βραδινό ύπνο.
- **Προσπαθήστε να μειώσετε το λίπος στην καθημερινή σας διατροφή.** Το λίπος είναι η υψηλότερη πηγή θερμίδων, αφού δίνει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο! Αυτό σημαίνει ότι μια κουταλιά της σούπας 'υγιεινό' ελαιόλαδο ή 'ανθυγιεινό' βούτυρο δίνουν από 90 θερμίδες περίπου! Έτσι προσπαθήστε να αποφύγετε τα τηγανητά φαγητά, να προτιμάτε τα βραστά και τα ψητά χωρίς επιπλέον λίπος και τα πολύ λιπαρά τρόφιμα π.χ. κέικ, πάστες και πίτες, μαγιονέζες, κρέμες και ντρέσινγκς και να μην χρησιμοποιείτε βούτυρο ή μαργαρίνες. Η αλλαγή που μπορείτε να κάνετε είναι να προτιμήσετε προϊόντα χαμηλών λιπαρών (μαργαρίνες, τυριά), να αποφύγετε τα πλήρη γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα και να προτιμάτε όσα είναι αποβουτυρωμένα (0% λιπαρά) και χαμηλών λιπαρών (1.5%-2%) και να μετράτε πάντα το λάδι που βάζετε στο φαγητό με ένα κουτάλι, προσθέτοντάς το πάντα στο τέλος του μαγειρέματος.
- **Μειώστε τη ζάχαρη, όσο γίνεται, και κυρίως στην απλή μορφή της.** Η ζάχαρη βρίσκεται 'κρυμμένη' σε πολλές τροφές και δίνει πολλές άχρηστες θερμίδες (1γρ=4 θερμίδες). Παράλληλα αποτελεί μεγάλο εχθρό για την υγεία των δοντιών μας. Έτσι, αν και θα είναι δύσκολο για τους περισσότερους, αποφύγετε τα πολλά γλυκά (σοκολάτες, κριεσκότα, μαρμελάδες), μειώστε σταδιακά και μην προσθέτετε ζάχαρη στον καφέ σας ή τα άλλα ροφήματα σας (χρησιμοποιείτε υποκατάστατα μόνο αν κριθεί απαραίτητο), και προτιμήστε τα προϊόντα 'χωρίς ζάχαρη' π.χ. αναψυκτικά τύπου light, γάλα και γιαούρτια φρούτων με 0% ζάχαρη κτλ. Χωρίς όμως να φτάνετε και στο αντίθετο άκρο υπερκαταναλώνοντάς τα αφού έτσι πάλι φτάνουμε στο ίδιο σημείο.
- **Βάλτε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.** Οι φυτικές ίνες είναι ένα σχετικά καινούργιο κεφάλαιο για την Επιστήμη της Διατροφής. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και δίνουν το αίσθημα πληρότητας στο στομάχι, μειώνοντας έτσι την όρεξη, ενώ μακροπρόθεσμα βρέθηκε ότι συμβάλλουν στη μείωση κάποιων μορφών καρκίνου, π.χ. του εντέρου. Έτσι, προτιμήστε το ψωμί ολικής άλεσης και τα μαύρα μακαρόνια και ρύζι, από τα κανονικά, τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια), μαγειρεμένα με λίγο λάδι, καταναλώστε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά καθημερινά, τα οποία προτιμήστε τα φρέσκα και προσπαθήστε να μην τα καταστρέψετε κατά το μαγείρεμα. Η καθημερινή παρουσία μιας μεγάλης σαλάτας στο τραπέζι μας είναι σίγουρο ότι θωρακίζει την υγεία του οργανισμού μας.
- **Προσέξτε την κατανάλωση του αλκοόλ.** Το αλκοόλ είναι σίγουρα ένα αναπόσπαστο κομμάτι της εξόδου μας με φίλους ή ενός καλού τραπέζιου, το οποίο ενώ σε φυσιολογικά επίπεδα είναι προστάτης της καρδιάς μας, σε μεγαλύτερες ποσότητες γίνεται επικίνδυνο και ίσως και καταστροφικό για την υγεία μας. Είναι μια ουσία αρκετά πλούσια σε θερμίδες, αφού 1 γραμμάριο δίνει 7 θερμίδες (ένα ποτήρι κρασί δίνει 80-100 θερμίδες και ένα μικρό ποτήρι ούισκι δίνει 150 θερμίδες). Ακόμα, συνοδεύεται σχεδόν πάντα από 'επικίνδυνα' και γεμάτα άχρηστες θερμίδες, λίπος και αλάτι σνακς. Για αυτό αξίζει να αποφεύγεται η κατάχρηση και αν δεν έχουμε πρόβλημα υγείας (π.χ. ψηλά τριγλυκερίδια) θα πρέπει να περιορίζουμε την κατανάλωσή του σε 1-2 ποτήρια κρασί, όταν θέλουμε να πιούμε.
- **Πίνετε πολλά υγρά.** Το νερό είναι ένα σημαντικότερο στοιχείο του οργανισμού μας (το ανθρώπινο σώμα αποτελείται σε ποσοστό 50-70 % από νερό). Το νερό βοηθάει στην πέψη, σαν κύριο συστατικό όλων των πεπτικών υγρών, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο και στην απορρόφηση, γιατί τελικά με τη μορφή διαλύματος

απορροφώνται οι διάφορες θρεπτικές ύλες στο αίμα. Ακόμα, βοηθάει στην απέκκριση από το παχύ έντερο των μη πεπτώμενων ουσιών, ενώ έχει και τη δυνατότητα να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, σύμφωνα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Για όλα τα παραπάνω, αλλά και για την καλύτερη ενυδάτωση της επιδερμίδας μας είναι απαραίτητο να πίνουμε 8-10 ποτήρια την ημέρα, πριν και μετά τα γεύματα, για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας.

- **Αυξήστε τη φυσική άσκηση.** Σε μια εποχή όπου η χρήση του αυτοκινήτου, αλλά και ο γενικά καθιστικός τρόπος ζωής, μας κάνει οκνηρούς και με μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έστω και μισή ώρα δυνατό περπάτημα είναι μία καλή βοήθεια στην προσπάθεια για απώλεια βάρους, αλλά και για καλύτερη φυσική κατάσταση, ενδυνάμωση της καρδιάς και ευεξία. Έτσι, κάντε μια προσπάθεια να γίνετε πιο δραστήριοι και αν το περιβάλλον ενός γυμναστηρίου δεν σας ταιριάζει βρείτε διαδρομές μέσα και, κυρίως, έξω από την πόλη μας, ώστε να κάνετε όσο τακτικότερα μπορείτε μικρούς περιπάτους ή απαλό τρέξιμο. Στο τέλος της εβδομάδας, και μόνο αυτή η δραστηριότητα θα σας απαλλάξει από αρκετές θερμίδες και θα σας κάνει να νιώθετε πιο καλά.
- **Τρώτε αργά και σωστά.** Αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο κομμάτι που πρέπει να προσέξετε, στα πλαίσια των γενικότερων αλλαγών στη διατροφή σας. Το φαγητό θα πρέπει να αποκτήσει για σας και μια άλλη διάσταση πέρα από το στοιχείο της απόλαυσης και είναι εκείνο το στοιχείο που θα συμβάλει στη διατήρηση ή στη βελτίωση της υγείας σας.

Επειδή όμως η λήψη του φαγητού και η επιθυμία για τη λήψη αυτή είναι μία εγκεφαλική διαδικασία θα πρέπει να του δίνουμε την προσοχή που πρέπει, να είναι μια συνειδητή λειτουργία και να μη γίνεται ούτε 'στο πόδι' ούτε παράλληλα με την παρακολούθηση της τηλεόρασης ή την ανάγνωση της εφημερίδας.

Είναι βασικό να τρώτε αργά και να μασάτε αρκετά την τροφή σας, να μην τρώτε από την κατσαρόλα παρά μόνο από το πιάτο σας, ακόμα και όταν μπαίνετε στο σπίτι μετά τη δουλειά με έντονο το αίσθημα της πείνας, να αποφεύγετε τα ενδιάμεσα 'τσιμπολογήματα', και να αφήνετε το τραπέζι όταν αισθάνεστε ακόμα άνετα και όχι με βαρύ το στομάχι σας. Τέλος, μην αφήνετε την 'πρωτοβουλία' για το τι θα φάτε εσείς και τα παιδιά σας στο 'φαστφουντάδικο' ή την πιτσαρία της γειτονιάς σας.

Η υγεία μας έχει μεγάλη αξία και είναι λάθος να αδιαφορούμε για αυτή και να αποφασίζουν άλλοι για το τι θα καταλήξει στο στομάχι μας. Ακόμα και όταν έχουμε ένα πεισμένο πρόγραμμα πρέπει να βρίσκουμε χρόνο για τη διατροφή μας.

Για αυτό, τώρα που κάποιοι από εσάς αποφάσισαν να κάνουν κάτι παραπάνω για την υγεία αλλά και την εμφάνισή τους βάλτε το θέμα μιας υγιεινότερης και καλύτερης διατροφής στις άμεσες προτεραιότητές σας. Τα αποτελέσματα των παραπάνω αλλαγών θα γίνουν σύντομα ορατά, αλλά κυρίως θα σας εξασφαλίσουν μακροπρόθεσμα μια καλύτερη φυσική κατάσταση. Αξίζει!

ΙΑΤΡΟΝΕΤ: Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος, κλινικός διαιτολόγος, διατροφολόγος