

ΕΥ

Γιατί η ζυγαριά κολλάει;

Σπάσε τον φαύλο κύκλο της δίαιτας και μάθε τι πραγματικά χρειάζεται το σώμα σου για να συνεργαστεί.

Ευι Dimitra by evimerologio.gr

Copyright © 2025 evimerologio.gr Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Το περιεχόμενο αυτού του ebook, συμπεριλαμβανομένων των κειμένων, των γραφικών και των συμβουλών, αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Παρασκευής Δημητρά, evimerologio.gr και προστατεύεται από τους διεθνείς νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, η πώληση ή η διανομή οποιουδήποτε μέρους του οδηγού χωρίς την έγγραφη άδεια της δημιουργού. Αποποίηση Ευθύνης: Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ebook έχουν αποκλειστικά ενημερωτικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν την εξατομικευμένη ιατρική ή διατροφολογική συμβουλή. Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στη διατροφή ή στον τρόπο ζωής σας, συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας ιατρό ή έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.

Contents

Εισαγωγή

Είναι αυτός ο οδηγός για σένα;

Σχετικά με μένα

Ποια είμαι & Γιατί έγραψα αυτόν τον οδηγό

Κεφάλαιο 1

Αυτό που σου συμβαίνει δεν είναι τυχαίο

Κεφάλαιο 2

Η παγίδα της "αποτυχίας"

Κεφάλαιο 3

Ο μηχανισμός της επιβίωσης

Κεφάλαιο 4

Είσαι έτοιμος/η να βγεις από τον κύκλο;

Κεφάλαιο 5

Η λύση: Από τον έλεγχο στη ρύθμιση

Κεφάλαιο 6

Βασικές αρχές για το πώς αρχίζει να σπάει ο φαύλος κύκλος της δίαιτας

Κεφάλαιο 8

Το επόμενο βήμα

Εισαγωγή

Είναι αυτός ο οδηγός για σένα;

Πριν ξεκινήσεις την ανάγνωση, θέλω να αναρωτηθείς:

- Νιώθεις ότι η ζυγαριά σου έχει "κολλήσει" παρά την προσπάθεια;
- Έχεις κουραστεί να ακολουθείς αυστηρούς κανόνες που δεν αντέχεις για πάνω από μία εβδομάδα;
- Νιώθεις ότι το σώμα σου είναι ο "εχθρός" σου και όχι ο σύμμαχός σου;

Αν απάντησες ναι σε έστω και ένα από τα παραπάνω, τότε οι επόμενες σελίδες γράφτηκαν για σένα. Ο στόχος μου δεν είναι να σου δώσω άλλη μια δίαιτα, αλλά να σου δώσω τα "κλειδιά" για να ξεκλειδώσεις τον μεταβολισμό σου μέσα από τη Ρύθμιση και όχι τον εξαναγκασμό.



A photograph of a woman from the chest down, holding a large bouquet of small, light-colored flowers. She is wearing a light-colored, possibly white, top and matching pants. The background is a soft, warm, light-colored wall. The text is overlaid in the center of the image, in a white, elegant serif font.

*Το σώμα σου δεν
είναι ο εχθρός
που πρέπει να
νικήσεις,
αλλά ο σύμμαχος
που πρέπει να
ακούσεις.*

Ποια είμαι & Γιατί έγραψα αυτόν τον οδηγό

Γεια σου!

Είμαι η Εύη Δημητρά, Διαιτολόγος & Health Coach και ο λόγος που κρατάς αυτό το ebook στα χέρια σου είναι γιατί έχω δει αμέτρητες γυναίκες να ταλαιπωρούνται μέσα σε ένα σύστημα που τις θέλει πάντα "σε δίαιτα" και ποτέ "σε ισορροπία".

Πιστεύω ακράδαντα ότι η διατροφή δεν πρέπει να είναι πηγή άγχους, αλλά πηγή δύναμης.

Η προσέγγισή μου βασίζεται στη Διατροφική Αγωγή, στο να μάθεις δηλαδή πώς λειτουργεί η διατροφή στο δικό σου σώμα, ώστε να μην χρειαστείς ποτέ ξανά "μαγικές λύσεις".



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΟ

Ξεκινάς με την καλύτερη πρόθεση.

Λες: «Αυτή τη φορά θα το κάνω σωστά».

Προσέχεις, κόβεις ποσότητες, αποφεύγεις τα γλυκά, προσπαθείς να είσαι συνεπής κι όμως, πολύ γρήγορα αρχίζεις να κουράζεσαι. Νιώθεις εξάντληση, η ενέργειά σου πέφτει και το σώμα σου μοιάζει να μην ανταποκρίνεται.

Η ζυγαριά κολλάει.

Μια μέρα δείχνει λίγο λιγότερο και χαίρεσαι, αλλά την επόμενη είσαι πάλι στα ίδια κιλά. Σαν να μη συνέβη τίποτα. Τότε έρχεται η σκέψη: «Αφού προσέχω τόσο, γιατί δεν αλλάζει τίποτα;».



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ "ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ"

Ίσως υπήρξε μια στιγμή που δεν άντεξες και έφαγες ένα γλυκό. Εκείνη τη στιγμή ένιωσες ότι «όλα πήγαν χαμένα». Αυτό το συναίσθημα σε οδηγεί στο να τα παρατήσεις εντελώς για το υπόλοιπο της ημέρας ή της εβδομάδας, λέγοντας «θα ξεκινήσω πάλι από Δευτέρα».

Όμως, πρέπει να ξέρεις κάτι: Δεν φταις εσύ, δεν σου λείπει η θέληση.

Αυτό που σου συμβαίνει είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σου σε μια διαδικασία που τον πιέζει χωρίς να τον τρέφει.



Είσαι κι εσύ στον Φαύλο Κύκλο της Δίαιτας

Σημείωσε
ποια από τα παρακάτω σου συμβαίνουν συχνά:

01

Ξυπνάς με
χαμηλή
ενέργεια, ακόμα
κι αν έχεις
κοιμηθεί αρκετά.

02

Νιώθεις έντονη
ανάγκη για
ζάχαρη ή
υδατάνθρακες
το απόγευμα.

03

Αισθάνεσαι
τύψεις αν φας
κάτι
"απαγορευμένο"

04

Παρατηρείς
πρήξιμο ή
κατακράτηση
που δεν
υποχωρεί

05

Σκέφτεσαι το
φαγητό
σχεδόν όλη
την ημέρα

Αν έχεις σημειώσει πάνω από 2 :

Το σώμα σου σου στέλνει σήμα ότι βρίσκεται σε κατάσταση
"άμυνας". Μην ανησυχείς, παρακάτω θα δούμε πώς να το
αλλάξεις αυτό.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Όταν μειώνεις απότομα το φαγητό, το σώμα σου δεν καταλαβαίνει ότι θέλεις να αδυνατίσεις. Βιώνει την «πείνα» ως κίνδυνο. Για να σε προστατέψει, επιβραδύνει τον μεταβολισμό σου και «κρατάει» το λίπος ως απόθεμα ασφαλείας.

Όσο πιο πολύ το πιέζεις, τόσο πιο πολύ αντιστέκεται.



04

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ/Η ΝΑ ΒΓΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ;

Αν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σε όσα διάβασες μέχρι εδώ, τότε ξέρεις κάτι σημαντικό: ότι αυτό που ζεις δεν είναι θέμα χαρακτήρα.

Ξέρεις επίσης ότι το να προσπαθείς πιο σκληρά, με τον ίδιο τρόπο, δεν σε οδηγεί αλλού, σε φέρνει απλώς ξανά στο ίδιο σημείο.

Το ερώτημα δεν είναι αν θέλεις να αλλάξεις.

Το έχεις αποδείξει πολλές φορές.

Το ερώτημα είναι αν είσαι έτοιμη/ος να αλλάξεις τον τρόπο.

Να φύγεις από τον φαύλο κύκλο της πίεσης και να μπεις σε ένα πλαίσιο που μπορεί να κρατήσει.

Χωρίς βιασύνη.

Χωρίς εξαναγκασμό.

Χωρίς να πολεμάς το σώμα σου.

Αν αυτό το “ναι” το νιώθεις έστω και λίγο, τότε είσαι πιο κοντά από όσο νομίζεις.

05

Κεφάλαιο 5

Η ΛΥΣΗ: ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Η πραγματική αλλαγή δεν έρχεται με περισσότερη πίεση, αλλά με τη Ρύθμιση.

Αντί να προσπαθείς να «νικήσεις» το σώμα σου, μάθε να του δίνεις τα σωστά σήματα ώστε να νιώθει ασφάλεια. Όταν το σώμα σου είναι ρυθμισμένο τότε μόνο δέχεται να αφήσει το περιττό βάρος.

Ρύθμιση σημαίνει ότι το σώμα λειτουργεί σε φυσιολογικές συνθήκες ότι δεν χρειάζεται να βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση στρες. Στρες που δημιουργείται απο στερητικές δίαιτες και την ανάγκη για συνεχή έλεγχο και πειθαρχία.

Ένα ρυθμισμένο σώμα:

- έχει πιο σταθερή ενέργεια
- δεν ζητά διαρκώς ανακούφιση
- δεν αντιδρά έντονα στα μικρά «λάθη»

Η ρύθμιση δεν είναι χαλάρωση. Δεν είναι «τρώω ό,τι θέλω» είναι ένα πλαίσιο που επιτρέπει στο σώμα να συνεργαστεί χωρίς να αμύνεται.

Και αυτό είναι το σημείο όπου η προσπάθεια παύει να είναι δύσκολη.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΣΠΑΕΙ Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

1 Φρόντισε κάθε γεύμα να σε κρατά χορτάτη και σταθερή

Όχι στην υπερβολή, αλλά σε φυσιολογικά επίπεδα κορεσμού. Αν σηκώνεσαι από το τραπέζι και νιώθεις ότι «κάτι λείπει», είναι πολύ δύσκολο να αντέξεις μέσα στη μέρα. Όταν το σώμα δεν καλύπτεται, θα ζητήσει ανακούφιση αργότερα και συνήθως όχι με τον τρόπο που θα ήθελες.

2 Μην βασίζεσαι στον έλεγχο, βασίσου στη σταθερότητα

Το να προσπαθείς να “κρατηθείς” όλη μέρα, κουράζει. Τα σταθερά γεύματα μέσα στη μέρα δίνουν στο σώμα ρυθμό και προβλεψιμότητα. Όταν ο οργανισμός σου δεν ξέρει πότε θα ξαναφάει, αυξάνεται η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες και η ένταση δεν βοηθά καμία προσπάθεια να κρατήσει.

3 Μην πιστέψεις ότι «χάλασες» την προσπάθεια

Κάθε φορά που συμβαίνει κάτι απρόοπτο ένα γλυκό, ένα γεύμα έξω, μια δύσκολη μέρα, δεν χρειάζεται restart. Χρειάζεται να συνεχίσεις από εκεί που βρίσκεσαι. Το πλαίσιο είναι αυτό που σε βγάζει από τον κύκλο, όχι η τελειότητα.

4 Μην περιμένεις να είναι όλα ιδανικά για να λειτουργήσει

Αν μια διατροφή δουλεύει μόνο όταν όλα είναι τέλεια, δεν είναι για την πραγματική ζωή.

Η δουλειά, η κούραση, οι κοινωνικές στιγμές είναι μέρος της καθημερινότητας. Το ζητούμενο δεν είναι να τα εξαφανίσεις, αλλά να χωράνε μέσα στο πλαίσιο.

5 Αν δεν δίνεις ενέργεια στο σώμα, η κούραση είναι αναμενόμενη

Όταν τα γεύματα δεν περιέχουν επαρκή ενέργεια, το σώμα εξαντλείται.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες δεν είναι εχθρός είναι βασικό καύσιμο. Χωρίς αυτούς, η κόπωση, η χαμηλή διάθεση και οι έντονες λιγούρες δεν είναι θέμα χαρακτήρα, αλλά φυσική αντίδραση.

6 Το να τρως «σωστά» δεν σημαίνει να τρως χωρίς απόλαυση

Αν τρως βιαστικά, με τύψεις ή με άγχος, το σώμα δεν ικανοποιείται.

Η απόλαυση και η παρουσία στο γεύμα παίζουν ρόλο στη ρύθμιση.

7 Όταν το σώμα ζητά διαρκώς ανακούφιση, κάτι δεν καλύπτεται

Η ανάγκη για γλυκό ή φαγητό δεν εμφανίζεται τυχαία. Συχνά είναι ένδειξη ότι κάτι λείπει, σωματικά ή ψυχικά. Η αυστηρότητα δεν λύνει αυτό το κενό, απλώς το μεταθέτει. Φρόντισε κάθε φορά που τρως ένα γλυκό να προσθέτεις μια μικρή μερίδα πρωτεΐνης για καλύτερη ρύθμιση.

8 Το «ξέρω τι να κάνω» δεν αρκεί αν η γνώση είναι αποσπασματική

Πληροφορίες από παντού, χωρίς σύνδεση και δομή, δημιουργούν σύγχυση.

Η σωστή διατροφή δεν είναι λίστα κανόνων είναι κατανόηση του πώς συνδυάζονται τα κομμάτια μεταξύ τους και δεν υπάρχει μία δίαιτα που να ταιριάζει σε όλους.

9 Το σώμα χρειάζεται ασφάλεια για να συνεργαστεί

Το συνεχές στρες, η πίεση και η έλλειψη ύπνου κρατούν το σώμα σε άμυνα.

Χωρίς επαρκή ξεκούραση και σταθερό ρυθμό, η προσπάθεια γίνεται μάχη. Και σε μια μόνιμη μάχη, το σώμα δεν χαλαρώνει ποτέ.

07

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

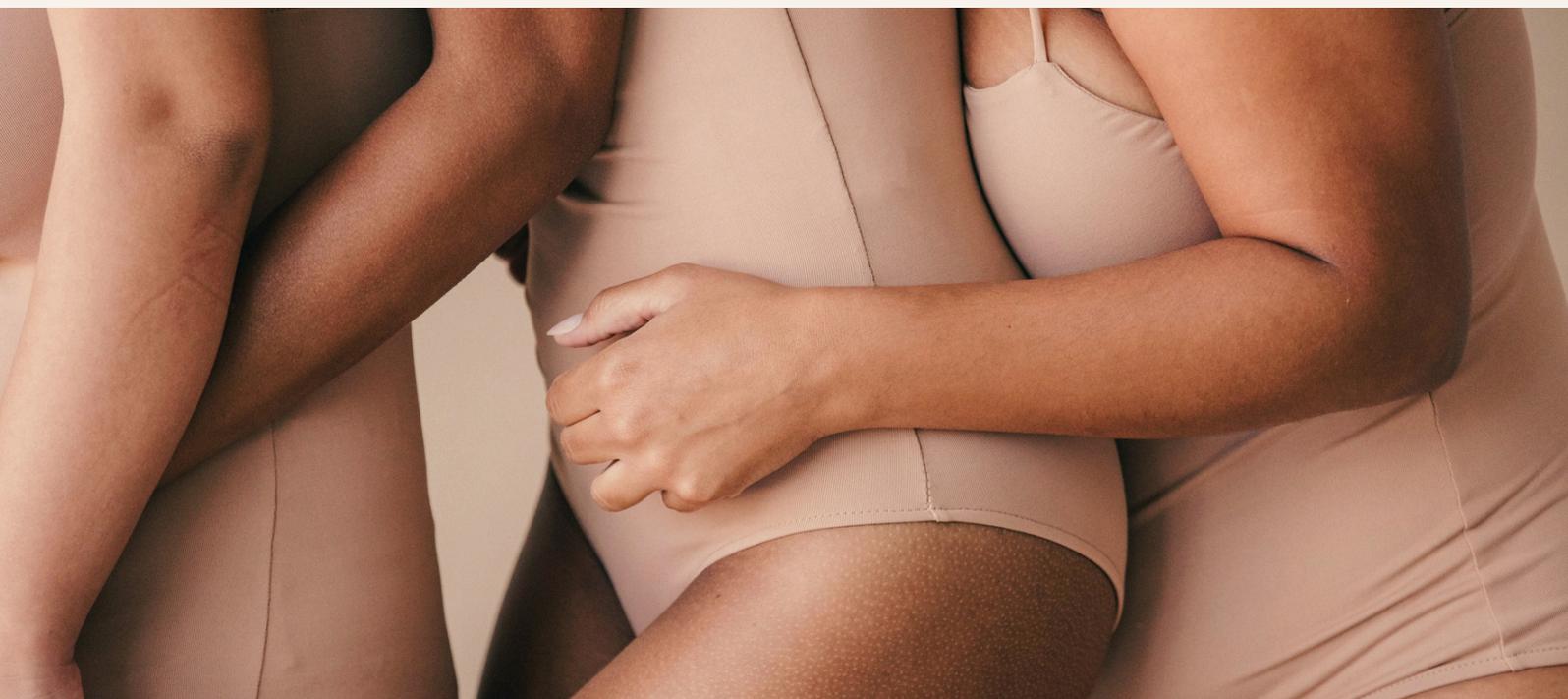
ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ;

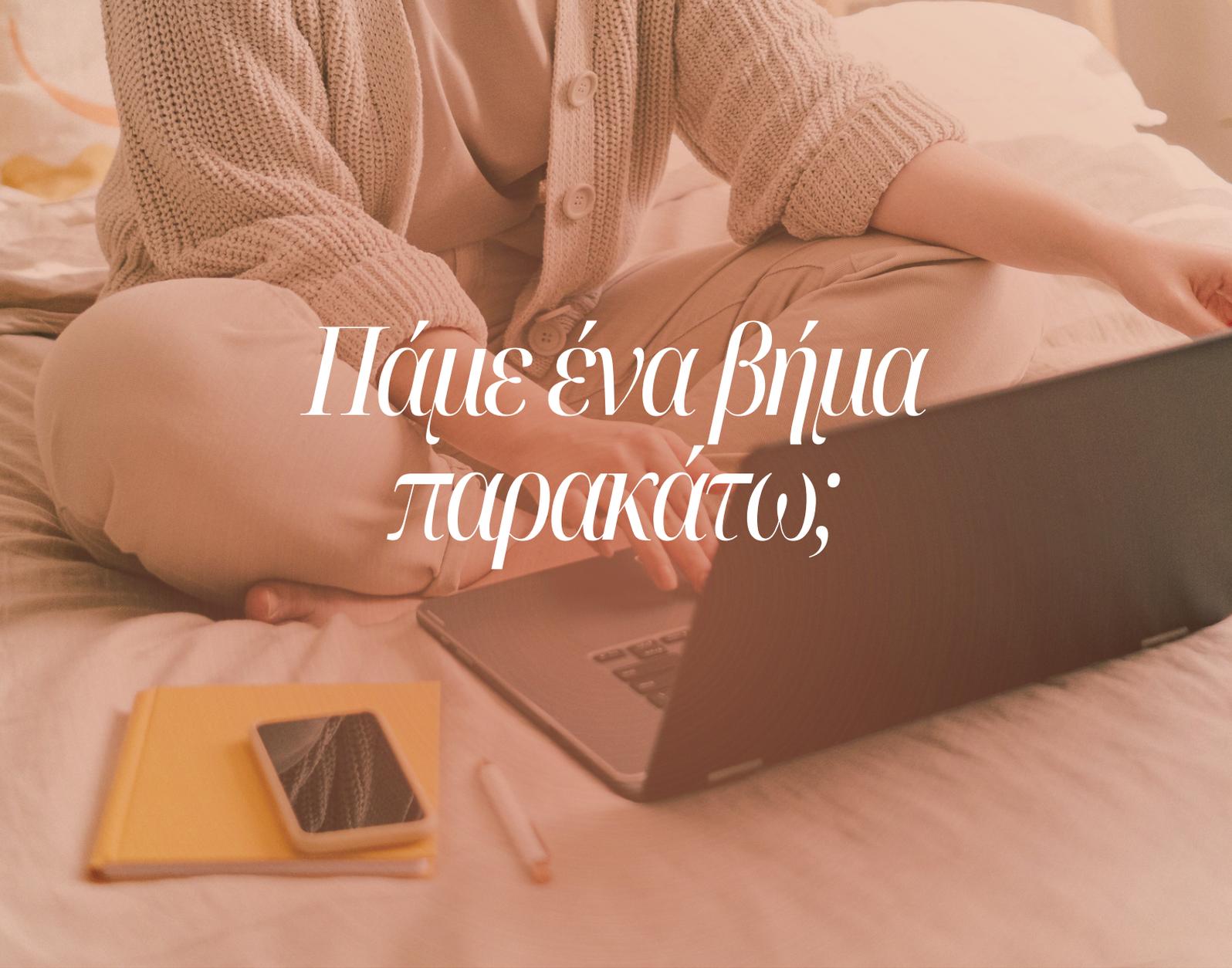
Αυτό που διάβασες είναι μόνο η αρχή.
Η διατροφική αγωγή είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται.
Δεν χρειάζεσαι άλλη μια δίαιτα, χρειάζεσαι ένα σύστημα που να ταιριάζει στη δική σου ζωή.

Θέλεις να εφαρμόσουμε μαζί αυτά τα βήματα;
Σύντομα θα κυκλοφορήσει ο πλήρης και αναλυτικός οδηγός μου, ο οποίος θα σου δείξει ακριβώς πώς να δομήσεις τα γεύματά σου για να "ξεκολλήσεις" τη ζυγαριά οριστικά.

Early Bird Προσφορά: Όσοι εγγραφούν τώρα στη λίστα αναμονής, θα λάβουν 40% ΕΚΠΤΩΣΗ μόλις ο οδηγός κυκλοφορήσει.

ΚΑΝΕ ΚΛΙΚ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΓΡΑΦΤΕΙΣ ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΗΝ ΕΚΠΤΩΣΗ





Πάμε ένα βήμα παρακάτω;

Αν νιώθεις ότι χρειάζεσαι εξατομικευμένη καθοδήγηση για τις δικές σου ανάγκες, το πρόγραμμα Coaching 1:1 είναι ο τρόπος για να δουλέψουμε μαζί.

Στο Coaching 1:1:

Σχεδιάζουμε τη δική σου στρατηγική βάση του τρόπου ζωής σου.
Ξεπερνάμε τα εμπόδια που σε κρατούσαν στάσιμη χρόνια.
Χτίζουμε μια σχέση με το φαγητό που θα κρατήσει για πάντα.

**ΚΑΝΕ ΚΛΙΚ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΙΣ ΜΙΑ 20' ΣΥΝΤΟΜΗ
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΑΖΙ ΜΟΥ**

ή στείλε μου ένα DM στο Instagram με τη λέξη “ΡΥΘΜΙΣΗ”