



ErgoWell-being

BY ERGONOMIA

Η καλοκαιρινή ευεξία στην πράξη

Πρακτικός οδηγός διατροφής, ενυδάτωσης και ψυχικής ευεξίας βασισμένος στο webinar της 5ης Ιουνίου

Γιατί το καλοκαίρι δεν είναι πάντα "εύκολο"

Το καλοκαίρι φέρνει αλλαγές στη ρουτίνα, τα ωράρια και τις κοινωνικές υποχρεώσεις που επηρεάζουν τη σχέση μας με το φαγητό, την ενέργεια και την εικόνα του εαυτού μας. Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων είναι το πρώτο βήμα για τη διαχείρισή τους.

ΚΥΡΙΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

- Αλλαγή καθημερινής ρουτίνας (διακοπές, έξοδοι, διαφορετικά ωράρια)
- Σύγκρουση απόλαυσης και ελέγχου γύρω από τη διατροφή
- Παραμέληση ενυδάτωσης που επηρεάζει την ενέργεια και τη διάθεση
- Αυξημένη έκθεση σώματος και κοινωνική σύγκριση μέσω social media
- Πίεση για το "ιδανικό καλοκαιρινό σώμα" — ενοχή και κύκλος ελέγχου

ΜΥΘΟΙ vs. ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΜΥΘΟΣ

"Πρέπει να προσέχω περισσότερο τι τρώω το καλοκαίρι"

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το σώμα χρειάζεται ισορροπία, επάρκεια και απόλαυση όλο τον χρόνο

ΜΥΘΟΣ

"Αν χάσω τον έλεγχο στις διακοπές, κατέστρεψα τη διατροφή μου"

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μία απόκλιση δεν καθορίζει το αποτέλεσμα. Οι αποκλίσεις είναι φυσικό κομμάτι της ζωής.

ΜΥΘΟΣ

"Αν το σώμα μου δεν είναι όπως το φανταστώ, φταίει η διατροφή μου"

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η εικόνα σώματος διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες — γενετική, ύπνος, άγχος, ορμόνες και άλλα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Αρχές Διατροφής

- Χαλαρώνω και απολαμβάνω το φαγητό χωρίς ενοχή
- Ακούω το σώμα μου — αναγνωρίζω πείνα και κορεσμό
- Μικρά, τακτικά γεύματα — αποφεύγω πολλές ώρες νηστείας
- Ποικιλία τροφών — λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνες
- Δεν υπάρχουν "απαγορευμένες" τροφές — όλα με ισορροπία

Οδηγίες Ενυδάτωσης

40 ml × σωματικό βάρος (kg)

Ημερήσιο στόχο ενυδάτωσης

- Μην περιμένω τη δίψα — πίνω τακτικά
- Αλκοόλ: έως 2 ποτήρια/ημέρα + πολύ νερό
- Έντονη εφίδρωση: συμπληρώνω ηλεκτρολύτες
- Πτώση πίεσης: μικρά γεύματα + ενυδάτωση

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ & ΑΥΤΟΑΠΟΔΟΧΗ

Το καλοκαίρι μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα αυτοκριτικής και κοινωνικής σύγκρισης. Η καλλιέργεια αυτοσυμπόνιας και η αμφισβήτηση τέλειότητας είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της ευεξίας.

Από την Αυτοκριτική στην Αυτοαποδοχή

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ 3 ΛΕΠΤΩΝ

- Κάνω παύση και παίρνω 3 βαθιές αναπνοές
- Αναγνωρίζω την κοινή ανθρωπότητά μας ("κι άλλοι νιώθουν έτσι")
- Ρωτώ: "Τι θα έλεγα σε έναν φίλο σε αυτή την κατάσταση;"

Αμφισβήτηση Τέλειότητας

- Αμφισβητώ τη σύγκριση—βλέπω μόνο φιλτραρισμένες εκδόσεις της ζωής των άλλων
- Ασκώ αυτοσυμπόνια αντί για αυτοκριτική
- Θέτω όρια στα social media—κατά της ακολούθησης λογαριασμών που προκαλούν άγχος
- Επιτρέπω στον εαυτό μου να ξεκουράζεται χωρίς ενοχή

ΕΥΚΟΛΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΝΑΚ

Στην Παραλία

Βραστά Αυγά

Το απόλυτο σνακ. Πλούσια σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη και σας κρατούν χορτάτους για ώρα. Περιέχουν όλες τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε, Κ καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ετοιμάστε μερικά από πριν και κρατήστε τα στο ψυγείο.

Σπιτικές Μπάρες Πρωτεΐνης (Χωρίς Ψήσιμο)

Φτιάξτε τις δικές σας μπάρες με βρώμη, πρωτεΐνη σε σκόνη (αν χρησιμοποιείτε), φιστικοβούτυρο, μέλι ή σιρόπι αγαύης, και ξηρούς καρπούς/σπόρους. Δεν χρειάζονται ψήσιμο και μπορείτε να τις φυλάξετε στο ψυγείο.

Κομματάκια Φρούτων με Φιστικοβούτυρο

Το φιστικοβούτυρο είναι πολύ θρεπτικό παρασκεύασμα, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο, καθώς είναι πλούσιο σε θερμίδες. Περιέχει φυτική πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε & βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Πράσινη Σαλάτα + Κοτόπουλο + Κρουτόν

Ανακατέψτε φρέσκα λαχανικά με ψητό ή κοτόπουλο ψησταριάς, σπιτικά κρουτόν, και χρησιμοποιήστε τη μισή σάλτσα που έρχεται μαζί της. Προσθέστε ντοματάκια κερασιού, αγγούρι και φέτα για επιπλέον γεύση.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΙΔΕΕΣ ΣΝΑΚ

Καλαμάκια Κοτόπουλου + Σαλάτα Αγγουροντομάτας

Μαρινάρετε κομματάκια κοτόπουλου σε ελαιόλαδο, λεμόνι, σκόρδο και βότανα. Ψήστε σε καλαμάκια. Σερβίρετε με φρέσκια σαλάτα αγγουριού και ντομάτας με λεμόνι και ελαιόλαδο.

Γιαούρτι + Φρούτα + Αμύγδαλα

Στρώστε ελληνικό γιαούρτι με φρέσκα μούρα ή κομματάκια φρούτων και τοπ με 10 αμύγδαλα. Πλούσιο σε πρωτεΐνη, προβιοτικά και ικανοποιητικό. Μπορεί να ετοιμαστεί σε ένα μικρό δοχείο και να κρατηθεί δροσερό.

Σαλάτα Φακής

Μαγειρέψτε φακές εκ των προτέρων. Ανακατέψτε με κομματάκια λαχανικών (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά), φρέσκα βότανα (μαϊντανός, μέντα), ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού. Πλούσια σε πρωτεΐνη και διατηρείται καλά στο ψυγείο.

Ντάκος (Κρητικά Κριθαρένια Παξιμάδια)

Παραδοσιακό μεσογειακό σνακ. Τοπ κριθαρένια παξιμάδια με ντομάτα, ελαιόλαδο, ρίγανη και φέτα. Ελαφρύ, ικανοποιητικό και τέλειο για την παραλία.

Γρήγορες Επιλογές

- Ανάλατοι ξηροί καρποί (κρατήστε σε μικρό δοχείο)
- Γαλοπούλα + τυρί
- Μπάρα δημητριακών
- Φρούτο + ξηροί καρποί
- Κράκερ + τυρί

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να παρακολουθήσετε τις πρακτικές καλοκαιρινής ευεξίας. Θυμηθείτε: πρόοδος πάνω από τελειότητα!

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

- Πίνω νερό κάθε 1-2 ώρες
- Υπολογίζω ημερήσια πρόσληψη
- Κρατώ μπουκάλι νερού
- Παρακολουθώ ηλεκτρολύτες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Τρώω μικρά, τακτικά γεύματα
- Περιλαμβάνω πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα
- Τρώω φρούτα και λαχανικά
- Απολαμβάνω σνακ χωρίς ενοχή

ΑΣΚΗΣΗ

- Γυμνάζομαι νωρίς ή αργά
- Ενυδατώνομαι πριν & μετά
- Φοράω προστασία από τον ήλιο
- Σταματώ αν νιώθω ζάλη

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

- Διαχειρίζομαι social media
- Θέτω όρια στα social media
- Ασκώ αυτοσυμπόνια
- Ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή

Σας ευχόμαστε ένα καλοκαίρι γεμάτο ισορροπία, απόλαυση και φροντίδα του εαυτού.

Αυτό το toolkit βασίζεται στο webinar της 5ης Ιουνίου "Η καλοκαιρινή ευεξία στην πράξη" και συνδυάζει στοιχειοθετημένη διατροφή, ενυδάτωση και οδηγίες ψυχικής υγείας.



by **Ergonomia**

Για περισσότερες πληροφορίες και πόρους, επισκεφθείτε www.ergonomia.gr