

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΡΤΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
2 Χοιρινό λεμονάτο με πλιγούρι, Σαλάτα ντοματίνια, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	3 Αρακάς λαδερός & Τυρί φέτα, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5	4 Κοτόπουλο κατσαρόλας με ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7	5 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	6 Φασολάδα, Σπανακόπιτα, Χαλβάς σιμιγδαλένιος Ενέργεια (kcal): 536 CHO (g): 76 PRO (g): 16,4 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 6,7
9 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο Φρούτο Ενέργεια (kcal): 431,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 13 Fiber (g): 9,2	10 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι, σαλάτα ντοματίνια Φρούτο Ενέργεια (kcal): 527,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 28,8 Fiber (g): 6,4	11 Σπανακόρυζο, τυρόπιτα, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	12 Ψάρι στον φούρνο, Βραστά λαχανικά Φρούτο Ενέργεια (kcal): 493,7 CHO (g): 60,5 PRO (g): 12 Fat (g): 17,1 Fiber (g): 10,2	13 Φακές, σαλάτα Κρητική Φρούτο Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2
16 Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα πράσινη, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7	17 Φασολάκια λαδερά, Τυρί φέτα, Μηλόπιτα Ενέργεια (kcal): 436,6 CHO (g): 51,3 PRO (g): 7,5 Fat (g): 26,8 Fiber (g): 10,7	18 Μοσχάρι γιουβέτσι, σαλάτα λάχανο καρότο Φρούτο Ενέργεια (kcal): 443,45 CHO (g): 41,9 PRO (g): 28,1 Fat (g): 19,45 Fiber (g): 6	19 Φασολάδα, Κασέρι, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 488,5 CHO (g): 50,4 PRO (g): 18 Fat (g): 25,5 Fiber (g): 10,4	20 Μπιφτέκια κοτόπουλο, σαλάτα πλιγούρι με λαχανικά, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 414,5 CHO (g): 57,7 PRO (g): 26,6 Fat (g): 9,4 Fiber (g): 6,6
23 Φακές, σαλάτα ντάκο, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	24 Εορταστικές εκδηλώσεις για την 25 ^η Μαρτίου Ενέργεια (kcal): 440,1 CHO (g): 61,4 PRO (g): 15 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 9,9	25 ΑΡΓΙΑ Ενέργεια (kcal): 440,1 CHO (g): 61,4 PRO (g): 15 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 9,9	26 Ζυμαρικό ολικής με σάλτσα φρέσκιας τομάτας, Σαλάτα πράσινη, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	27 Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 493,7 CHO (g): 60,5 PRO (g): 12 Fat (g): 17,1 Fiber (g): 10,2
30 Κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα λάχανο-καρότο, φρούτο Ενέργεια (kcal): 410,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 28 Fat (g): 17,5 Fiber (g): 5,3	31 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη, Φρούτο Ενέργεια (kcal): 440,1 CHO (g): 61,4 PRO (g): 15 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 9,9			

COACH MY DIET



ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ

Η ΟΡΜΟΝΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ

Τι είναι η κορτιζόλη; Η κορτιζόλη είναι μια στεροειδής ορμόνη που παράγεται από τα επινεφρίδια και ρυθμίζεται από τον άξονα Υποθαλάμου-Υπόφυσης-Επινεφριδίων (HPA axis).

Είναι απαραίτητη για:

- ◇ Τη ρύθμιση του σακχάρου
- ◇ Την αρτηριακή πίεση
- ◇ Την ανοσολογική λειτουργία
- ◇ Την ενέργεια και την εγρήγορση

Η κορτιζόλη ακολουθεί τον κιρκάδιο ρυθμό:

- ◇ Υψηλή το πρωί (30-45 λεπτά μετά το ξύπνημα)
- ◇ Σταδιακά μειώνεται μέσα στη μέρα
- ◇ Χαμηλή το βράδυ για να διευκολύνεται ο ύπνος

Πότε μας επηρεάζει αρνητικά; Όταν το σώμα βρίσκεται σε χρόνια κατάσταση στρες, η κορτιζόλη παραμένει αυξημένη περισσότερο από όσο χρειάζεται.

Πιθανές επιδράσεις:

- έντονη επιθυμία για γλυκό
- δυσκολία απώλειας λίπους (ιδίως κοιλιακού)
- διαταραχές ύπνου
- κόπωση με ταυτόχρονη νευρικότητα
- αυξημένη συναισθηματική πείνα

COACH MY DIET



Πρωινός καφές και κορτιζόλη: Η καφεΐνη ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και μπορεί να αυξήσει παροδικά τα επίπεδα κορτιζόλης. Μελέτες έδειξαν ότι η καφεΐνη προκαλεί αύξηση κορτιζόλης τόσο σε συνθήκες ηρεμίας όσο και στρες.

Τι συμβαίνει; Η κορτιζόλη είναι ήδη φυσικά υψηλή το πρωί. Ο καφές αμέσως μετά το ξύπνημα μπορεί να προσθέσει επιπλέον διέγερση. Δεν είναι επικίνδυνο. Αλλά σε γυναίκες με: έντονο άγχος + διαταραγμένο ύπνο + αίσθημα εσωτερικής έντασης και ανησυχίας μπορεί να ενισχύσει τη νευρικότητα.

Δεν υπάρχουν μεγάλες κλινικές μελέτες που να αποδεικνύουν ότι η αλλαγή ώρας καφέ μειώνει την κορτιζόλη. Η σύσταση βασίζεται στη φυσιολογία του κιρκάδιου ρυθμού.

Πρακτική προσέγγιση - Αν νιώθεις ένταση το πρωί, δοκίμασε:

- Καφέ 60-90 λεπτά μετά το ξύπνημα
- Καφέ μετά το πρωινό γεύμα
- Αποφυγή καφεΐνης μετά τις 15:00

(στα πάντα δρούμε εξατομικευμένα και κάνουμε τις κατάλληλες προσαρμογές ακούγοντας το σώμα μας)

Ρύθμιση κορτιζόλης:

- Σταθερά γεύματα (αποφυγή παρατεταμένης νηστείας)
- Επαρκής πρωτεΐνη
- Ύπνος πριν τις 23:30
- Ήπια άσκηση (περπάτημα, pilates, διατάσεις)
- Μικρές παύσεις αναπνοής (εισπνοή 4" - εκπνοή 6" για 2-3 λεπτά)