



# Happy Easter

Οδηγός Επιβίωσης για το Πάσχα

[mindeat.gr](http://mindeat.gr)

🐣 Πάσχα χωρίς τύψεις – γίνεται!  
Το Πάσχα είναι οικογένεια & όμορφες  
στιγμές.



Όχι μέρες για να μετράς  
θερμίδες ή γραμμάρια με το  
κομπιουτεράκι, αλλά για να  
ζήσεις τη στιγμή φροντίζοντας  
το σώμα και το μυαλό σου.

☀️ Πριν την Ανάσταση & το  
Κυριακάτικο Τραπέζι

Μην μένεις νηστικός όλη μέρα!  
Το να “κρατηθείς” για να φας το βράδυ  
ή το μεσημέρι της Κυριακής καταλήγει  
σχεδόν πάντα σε υπερβολικές  
ποσότητες φαγητού.

Ξεκίνα την Κυριακή του Πάσχα με καλό  
πρωινό:

Αυγά, ψωμί ολικής, φρούτο ή γιαούρτι,  
θα σε κρατήσει χορτάτο και θα βοηθήσει  
να έχεις τον έλεγχο την ώρα του  
τραπεζιού.



1

**Ξεκίνα με σαλάτα**

Οι φυτικές ίνες θα εμποδίσουν την απότομη αύξηση του ζαχάρου στο αίμα και θα βοηθήσουν να αναγνωρίσεις καλύτερα τον κορεσμό σου.

2

**Διάλεξε αυτά που πραγματικά θες να φας**

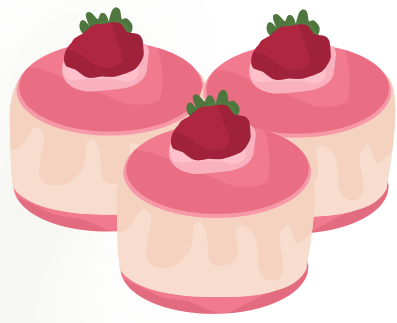
Είσαι εκεί για να απολαύσεις, όχι για να αποδείξεις κάτι. Φτιάξε το πιάτο σου χρωματιστό, φτιάξε την τριάδα σου και δοκίμασε νέες γεύσεις!

3

**Φάε αργά. Απόλαυσε.**

Δώσε στον εγκέφαλό σου χρόνο να καταλάβει ότι χόρτασε. Παρατήρησε το σώμα σου – σε ποιο σημείο σταματά η απόλαυση και ξεκινά η δυσφορία;





Και το γλυκό;  
Φυσικά και θα φας αν σου αρέσει!

Επίλεξέ το συνειδητά, απόλαυσέ το με το 100% της προσοχής σου,  
όχι με βιασύνη ή ενοχές.





**Το πιο σημαντικό tip:**

Μην προσπαθείς να «αντισταθμίσεις» κάποια συμπεριφορά.

Ούτε πριν, ούτε μετά. Δεν χρειάζεται νηστεία, ούτε αποτοξίνωση, ούτε “τιμωρία” τη Δευτέρα και καμία προσπάθεια δεν χάνεται σε ένα γεύμα ή σε μια μέρα.

Το σώμα σου ξέρει από μόνο του να ισορροπεί, αρκεί να του δώσεις χρόνο και φροντίδα.

