

# ΔΕ ΓΕΜΝ ΜΠΟΥΚ

12  
ΜΗΝΕΣ  
ΑΥΤΟ  
ΦΡΟ  
ΝΤΙΔΑΣ

ILLUSTRATED by

danai  
llama



GRL  
PWR

ΑΠΟ ΤΗ  
MADAME  
GINGER

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

# MEAL PREP



Σεπτέμβριος



## MEAL PREP LIKE A PRO



Για πολλούς από εμάς ο Σεπτέμβριος είναι σχεδόν πιο σημαντικός κι από την Πρωτοχρονιά:· νέοι στόχοι, νέες αποφάσεις, νέες καλές συνήθειες! Αν ανήκεις στο team «Νέα σεζόν, νέοι στόχοι», αυτή είναι η ιδανική στιγμή να εντάξεις το Meal Prep στη ζωή σου.

**Ο προγραμματισμός (Meal Planning) και η προετοιμασία (Meal Prepping) των γευμάτων της εβδομάδας** είναι ένας ακόμα τρόπος να φροντίζεις τον εαυτό σου, εξασφαλίζοντας ότι θα τρως θρεπτικά γεύματα, θα εξοικονομείς χρήματα αγοράζοντας μόνο ό,τι χρειάζεσαι και θα μειώνεις τα τρόφιμα που καταλήγουν άσκοπα στον κάδο.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρεις όλα τα βήματα για να γίνεις Pro στο Meal Prep, από το πώς στήνεις το εβδομαδιαίο πλάνο και τη λίστα για τα ψώνια σου, μέχρι γρήγορες μεθόδους προετοιμασίας, συντήρησης και ιδέες συνταγών. Ξεκίνα σήμερα κιόλας και σύντομα θα αναρωτιέσαι πώς ζούσες ως τώρα χωρίς αυτό!



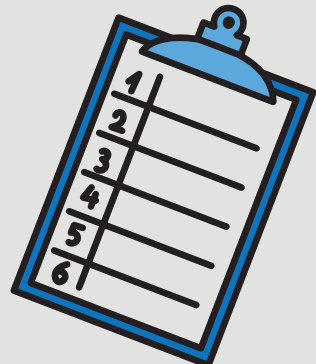
## Πώς να το κάνεις χωρίς να πελαγώσεις... ...την πρώτη φορά

- **Ξεκαθάρισε το ντουλάπι με τα τάπερ** και τακτοποίησέ το με το κάθε τάπερ κλειστό με το καπάκι του. Αν δεν έχεις αρκετά, προμηθεύσου σε διάφορα σχήματα και μεγέθη, από πολύ μικρά μέχρι αρκετά μεγάλα. Προτίμησε τα γυάλινα πυρίμαχα δοχεία, ώστε να μπορείς να ζεσταίνεις το φαγητό σου κατευθείαν εκεί. Βάλε στο ίδιο ντουλάπι με τα γυάλινα βάζα σου οτιδήποτε άλλο μπορεί να χρησιμεύσει για αποθήκευση τροφίμων (π.χ. σακουλάκια zip).

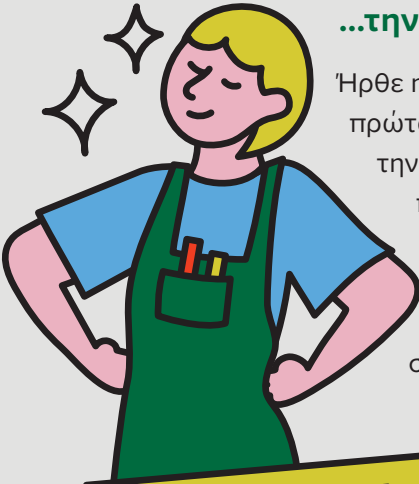


- **Κατάγραψε σε λίστα ό,τι τρόφιμο έχεις**, σε ντουλάπια, ψυγείο, κατάψυξη, ακόμα και τα μπαχαρικά σου. Ευκαιρία να ξεκαθαρίσεις ό,τι έχει χαλάσει ή λήξει.

## Meal Planner



- **Όρισε μία σταθερή μέρα της εβδομάδας** για την οργάνωση (Meal Planning) και άλλη μία 1-2 μέρες μετά για την προετοιμασία (Meal Prepping). Προσωπικά με εξυπηρετούν η Παρασκευή και η Κυριακή αντίστοιχα.



## ...την ημέρα οργάνωσης (Meal Planning)

Ήρθε η ώρα να σηκώσεις μανίκια και να κάνεις τα πρώτα σου meal planning & prepping. Θα πρότεινα την πρώτη φορά να φτιάξεις μικρές ποσότητες που θα σου φτάσουν για 2-3 μέρες και όσο περνάει ο καιρός και αποκτάς εμπειρία και αυτοπεποίθηση, να αυξήσεις τις ποσότητες ώστε να σου φτάνουν για 4-6 μέρες.

**Χρησιμοποίησε το Meal Planner που θα βρεις στο τέλος του κεφαλαίου για να σημειώσεις όλα τα γεύματα της εβδομάδας με συνταγές που σου αρέσουν, που νιώθεις άνετα να μαγειρέψεις και γίνονται γρήγορα (το πολύ 1-1,5 ώρα).**

- Μην ξεχάσεις να σημειώσεις τις μέρες που θα φας έξω ή αυτές που συνήθως τρώτε delivery στο σπίτι.



**Συμπλήρωσε τη shopping list που θα βρεις στο τέλος του κεφαλαίου με τα τρόφιμα και τις ακριβείς ποσότητες που θα χρειαστείς και προσπάθησε να την τηρήσεις.**

Φάε ένα μικρό γεύμα πριν πας για ψώνια ώστε να μην πεινάς και πάρεις υπερβολικές ποσότητες ή τρόφιμα που δεν χρειάζεσαι.

Τακτοποίησε τα τρόφιμα στη θέση τους αμέσως μόλις μπεις σπίτι.

# ΠΕΡΙΟΔΟΣ

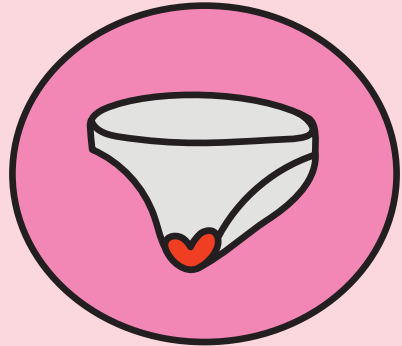


Οκτώβριος

# Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΟΥ Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ

Είναι πολύ περίεργο που στην εποχή μας προσπαθούμε ακόμη να απελευθερωθούμε από το ταμπού της περιόδου, μιας φυσικής λειτουργίας του γυναικείου σώματος, η οποία μάλιστα αποτελεί μέρος του κύκλου που δημιουργεί τη ζωή.

Θέλω πολύ να απαλλαχτούμε από την ντροπή, θέλω όλες να ζητάμε σερβιέτα χωρίς να κρυβόμαστε, να αφήσουμε στο παρελθόν φράσεις όπως «είμαι στις μέρες μου» ή «είμαι αδιάθετη», γιατί υποβαθμίζουν τη σημασία της. Οι γονείς να μιλούν ανοιχτά στα αγόρια τους για την περίοδο, για να μην τη σιχαίνονται ως ενήλικες, σύντροφοι και πατεράδες και κυρίως να μην τη θεωρούν αδυναμία.



Ο Οκτώβριος, με τις πρώτες δροσιές και τα πρώτα χουχουλιάσματα, είναι ο μήνας της επιστροφής στον εαυτό μας κι ο ιδανικός μήνας για να ξεκινήσεις να παρατηρείς την περίοδό σου. Όχι σαν κάτι ενοχλητικό που απλώς περιμένεις να περάσει, αλλά σαν μια ευκαιρία απόλυτης σύνδεσης με το σώμα σου. **Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρεις έναν οδηγό που θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις, να απαλύνεις τα συμπτώματα και να αγαπήσεις το σώμα σου σε μια ευάλωτη φάση του.**



## Διατροφικός οδηγός για την περίοδο

Η διατροφή μας επηρεάζει 100% την περίοδο, αφού κάποιες τροφές βοηθούν να μειωθούν οι κράμπες στην κοιλιά, ενώ κάποιες άλλες τις επιδεινώνουν.

Οι εναλλαγές στη διάθεση μπορούν σε κάποιο βαθμό να ελεγχθούν μέσω της τροφής, ενώ και οι πονοκέφαλοι μπορούν να περιοριστούν. Αυτός ο μικρός διατροφικός οδηγός δεν είναι λίστα με «πρέπει».

Είναι μια πρόσκληση να αρχίσεις να παρατηρείς **πώς σε επηρεάζουν οι τροφές αυτές τις μέρες, ώστε να συμβάλεις στη σωστή λειτουργία του σώματός σου παρέχοντάς του όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.**



### Τι να προτιμήσεις

**Τροφές πλούσιες σε σίδηρο:** Επειδή χάνεις αίμα, είναι σημαντικό να αναπληρώσεις τον σίδηρο.

- Μελάσα
- Όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια, φασόλια, edamame)
- Σόγια (γάλα, τόφου, edamame, tempeh)
- Σπανάκι, σέσκουλα & λαχανίδα
- Κινόα
- Βρόμη
- Σπόροι κολοκύθας, ηλιόσποροι
- Σουσάμι & ταχίνι
- Ξηροί καρποί (κάσιους, αμύγδαλα, φιστίκια Αιγίνης)
- Μαύρη σοκολάτα (70%+ κακάο)
- Αποξηραμένα φρούτα (βερίκοκα, δαμάσκηνα, σταφίδες)

**Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** Μειώνουν τις φλεγμονές και τους πόνους.

- Λιναρόσπορος, σπόροι chia, σπόροι κάνναβης
- Καρύδια
- Φύκια
- Αβοκάντο
- Κόκκινα φασόλια



### Ασβέστιο και Βιταμίνη D

- Μπρόκολο
- Λαχανίδα
- Σπανάκι
- Σόγια
- Λευκά φασόλια
- Ρεβύθια
- Σουσάμι
- Μανιτάρια
- Εμπλουτισμένα τρόφιμα



**Μαγνήσιο και ψευδάργυρο:** Βοηθάει στη χαλάρωση των μυών και μειώνει τις κράμπες.

- Κολοκυθόσποροι
- Αβοκάντο
- Μπανάνα
- Όσπρια
- Αμύγδαλα
- Σοκολάτα (70% Κακάο)
- Κακάο
- Αποξηραμένα φρούτα
- Σπόροι
- Δημητριακά ολικής άλεσης



**Σύνθετοι υδατάνθρακες:** Για σταθερά επίπεδα ενέργειας και διάθεσης.

- Βρόμη
- Καστανό Ρύζι
- Κινόα
- Γλυκοπατάτες
- Τρόφιμα Ολικής Άλεσης



**Νερό και αφειψήματα:** Ενυδάτωση για να μειωθεί το πρήξιμο.

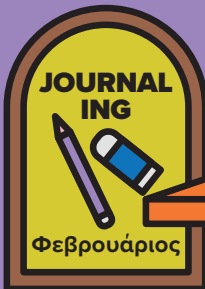
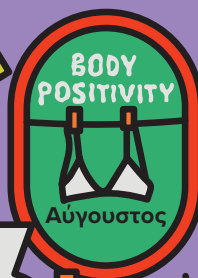
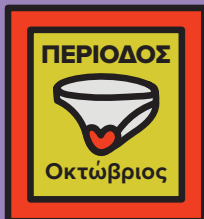
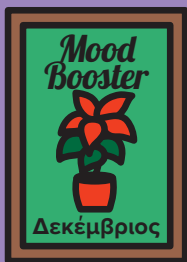
- Νερό
- Χαμομήλι
- Μέντα
- Τσουκνίδα



**Σόγια (edamame, temppeh, τόφου, γάλα σόγιας):** Περιέχει φυτοοιστρογόνα που μπορούν να υποστηρίξουν την ορμονική ισορροπία, μειώνοντας τις κράμπες και τα συμπτώματα PMS\*.

**Ginger + Κουρκουμάς + κανέλα:** Το παυσίπονο της φύσης. Μειώνουν τις φλεγμονές και τις συσπάσεις της μήτρας.





ISBN: 978-618-03-4132-4



9 786180 341324

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ 84132

metaixmio.gr