

ΓΙΑΤΙ ΤΕΛΙΚΑ ΔΕΝ ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΜΕ;;; 10 ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

- Το φαγητό αποτελεί μια ιεροτελεστία από την αρχή που το παρασκευάζουμε έως και την στιγμή που το τρώμε.
- Φαντασιωνόμαστε το φαγητό μας πριν ακόμη το φάμε.
- Πάντα τρώμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε για να χορτάσουμε.
- Σχεδόν κάθε φορά έχουμε μετανιώσει για την ποιότητα και την ποσότητα αυτού που φάγαμε.
- Εάν είχαμε να διαλέξουμε ενώ είμαστε πολύ πεινασμένοι ανάμεσα σε δυο πιάτα ένα διαιτητικό, και ένα παχυντικό, σχεδόν πάντα διαλέγουμε το παχυντικό.
- Συνδέουμε πάντα τις εξόδους μας με το φαγητό.
- Τρώμε αργά το βράδυ, και όλη την ημέρα τρώμε οτιδήποτε πέσει στα χέρια μας αλλά εμείς πάντα νομίζουμε ότι τρώμε μόνο ένα γεύμα.
- Σχεδόν ποτέ δεν έχουμε ολοκληρώσει ένα πρόγραμμα δίαιτας μακροχρόνιο, ακόμα και αν το έχουμε κάνει, οι περισσότεροι από εμάς ξαναπήραμε πίσω τα κιλά σε μικρό χρονικό διάστημα (φαινόμενο γιο-γιο).
- Παρασυρόμαστε από οτιδήποτε διαφημίζει θελκτικές εικόνες τροφίμων και θέλουμε να φάμε ενώ στην πραγματικότητα δεν πεινάμε.
- Πάντα έχουμε σαν στόχο να χάσουμε κιλά, από την ηλικία των 14 έως τα βαθιά μας γεράματα.



ΣΗΜΕΡΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΠΡΟΙΟΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αν μας έλεγαν ότι μπορούμε να αδυνατίσουμε σύντομα, χωρίς να πεινάμε καθόλου, χάνοντας μόνο λίπος, και όχι μυϊκό ιστό, παίρνοντας όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, και ιχνοστοιχεία, κερδίζοντας παράλληλα χρόνο, θα νομίζαμε βέβαια ότι αυτό είναι αδύνατο.

Κι όμως ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΕΦΙΚΤΟ!

**SQUEEZY[®]
ATHLETIC**

Το **Squeezy Athletic** είναι μια προσιτή και εύκολα εφαρμόσιμη λύση για όλους. Όλα αυτά που μας εμποδίζουν να χάνουμε βάρος, μπορούμε να τα ξεπεράσουμε με ένα υγιεινό πρωτοποριακό προϊόν, χωρίς χημικά προσθετά, εγκεκριμένο από τον Εθνικό Οργανισμό

Φαρμάκων.

Είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο τις βariatρικής ιατρικής. Τα δύο τελευταία χρόνια το εφαρμόσαμε σε άτομα με επιπλέον βάρος κάτω των 20 κιλών, με πολύ καλά αποτελέσματα. Ο τρόπος και η συχνότητα λήψης του συγκεκριμένου προϊόντος εξατομικεύεται ανάλογα το κάθε άτομο και τις ανάγκες του.

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το εφαρμόσαμε πρωτοποριακά, με απόλυτη επιτυχία σε άτομα πριν και μετά από χειρουργική επέμβαση παχυσαρκίας. Σε συνδυασμό με φυσική άσκηση, αυξάνει το ρυθμό καύσης του λίπους και επιταχύνει την απώλεια βάρους.



Ένα άλλο θετικό στοιχείο είναι ότι χάνεις πόντους στα σημεία που υπάρχει το περισσότερο λίπος.

Επίσης, μπορεί να καταναλωθεί από διαβητικούς και από γυναίκες που θηλάζουν.

Σήμερα, λοιπόν, μπορούμε να πούμε με ασφάλεια, ότι μαζί με τη λαπαροσκοπική βariatρική χειρουργική έχουμε ένα νέο όπλο κατά των περιττών κιλών, το **Squeezy Athletic**.

Ξενοφών Ξενάκης, MD, PhD
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Χειρουργός Παχυσαρκίας