



ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Η σημαντικότητα των
διατροφικών αλλαγών

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Πλάνο διατροφικών αλλαγών
βασισμένο στην προσωπική
στοχοθεσία

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

Αξιολόγηση βάσει της
προσωπικής στοχοθεσίας και
διατροφικού πλάνου

“

Να θυμάσαι πως κανένας στόχος δεν
πραγματοποιείται χωρίς δέσμευση. Βρες
αυτό που θα σου δώσει δύναμη και ώθηση
να συνεχίσεις την προσπάθειά σου.



Δρ. Αργυρίδου Σταυρούλα
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος





Εξάσκησε την παύση.

Όταν είσαι θυμωμένος, κάνε μια παύση.

Σε περίπτωση αμφιβολίας, κάνε μια παύση.

Όταν κουραστείς, κάνε μια παύση.

Όταν αισθάνεσαι στρεσαρισμένος, κάνε μια παύση.

Μην τα παρατάς, απλά κάνε μια παύση.



“
Έχεις ήδη αυτό που
χρειάζεται για να
τα καταφέρεις.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ;

Τέσσερις λέξεις: Στοχοθεσία, Σχεδιασμός Κινήσεων, Αξιολόγηση.

Τα σημεία αυτού του βιβλιαρίου καλύπτονται από την κλινική διαιτολόγο Δρ. Αργυρίδου στις ατομικές και ομαδικές συνεδρίες που αφορούν την πρόληψη, θεραπεία και εκπαίδευση γύρω από τις διατροφικές ανάγκες παθολογικών και μη περιπτώσεων.

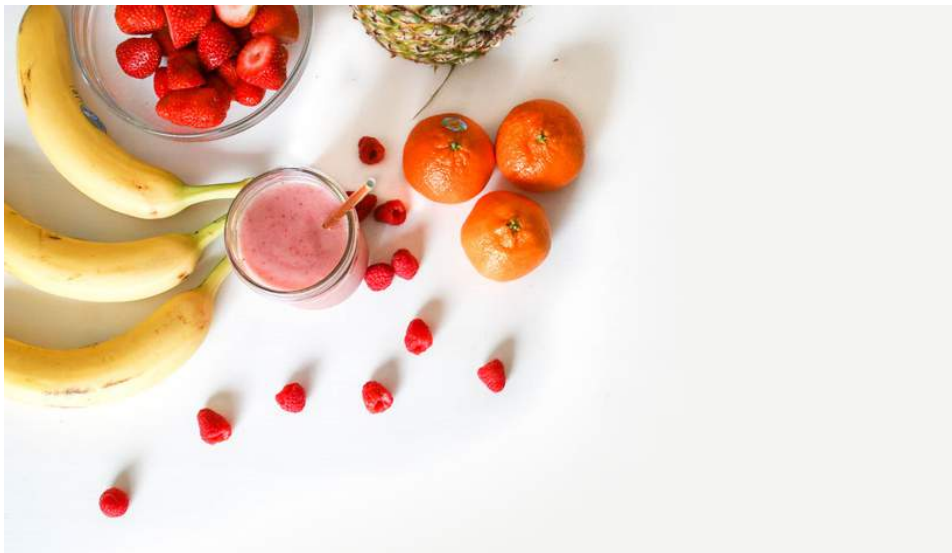
"Το γνωρίζω πως δεν είναι καθόλου εύκολο να κάνεις αλλαγές στον τρόπο ζωής σου, αφού πολλά εμπόδια μπορούν να σταθούν στον δρόμο σου. Με τη σωστή στοχοθεσία και τον καλό σχεδιασμό κινήσεων, καθώς και με την καθημερινή ή εβδομαδιαία αξιολόγηση, μπορείς να αυξήσεις τις πιθανότητες επιτυχίας. Αυτός είναι και ο στόχος του βιβλιαρίου που κρατάς!"



“

Θέσε ως
προτεραιότητα τον
εαυτό σου.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ;



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σκεπτόμενη/ος τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που θα κάνεις από σήμερα:

Σε κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 όπου το 10 αντιστοιχεί στο πολύ σημαντικό και το 1 στο καθόλου σημαντικό, τι βαθμό θα έδινες στον εαυτό σου;

Καθόλου σημαντικό 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πολύ σημαντικό



“

Δεν έχει να κάνει με
το να έχουμε
χρόνο, το
σημαντικό είναι να
βρίσκουμε χρόνο
για ό,τι είναι
σημαντικό για
εμάς!



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σκεπτόμενη/ος τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που θα κάνεις από σήμερα:

Γιατί η αλλαγή αυτή είναι σημαντική για σένα;



“

Δεν είμαι εκεί
ακόμα, αλλά είμαι
πιο κοντά από ό, τι
χθες.



ΟΦΕΛΗ

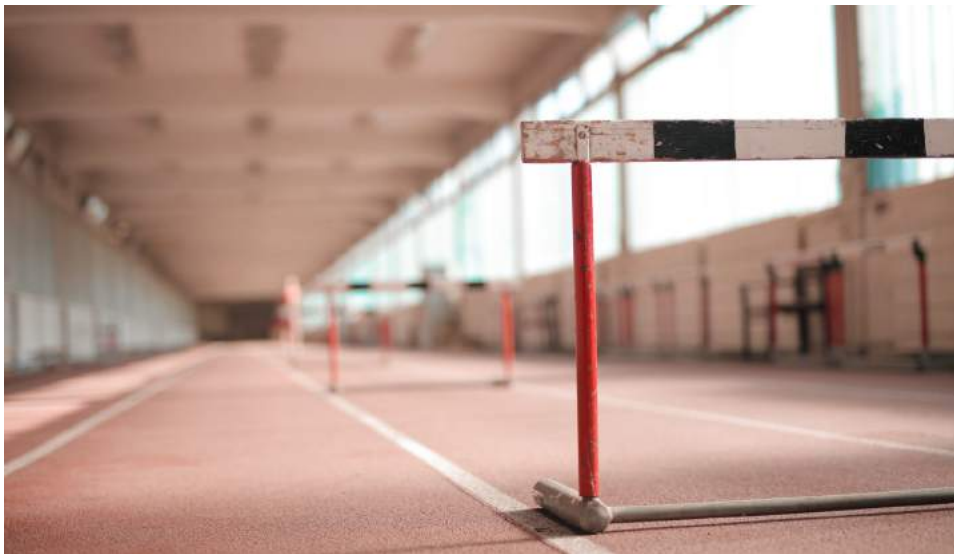
Ποιά είναι τα οφέλη που ελπίζεις να λάβεις;

Πώς μπορεί η ζωή σου να διαφοροποιηθεί στο μέλλον;



“

Το κάνω αυτό για
τον εαυτό μου.



ΕΜΠΟΔΙΑ/ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

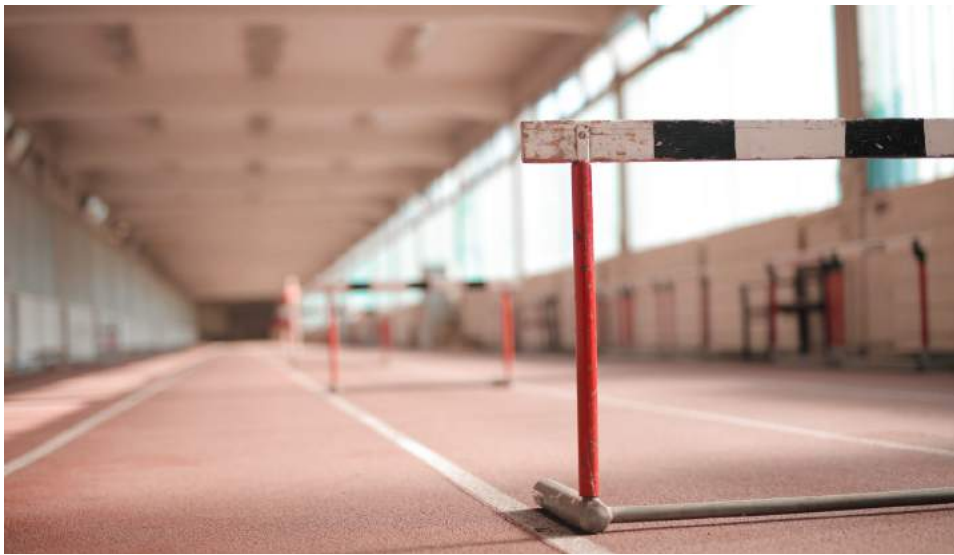
Συνεχίζοντας, θα ήταν καλό να σκεφτείς τα εμπόδια και τις τυχόν προκλήσεις που μπορεί να διαστραυρώσεις; αυτά μπορεί να είναι καταστάσεις, άνθρωποι, χώροι ή και συναισθήματα.

Τι μπορεί να σταθεί εμπόδιο στην προσπάθεια σου να κάνεις τις αλλαγές που έχεις θέσει;



“

Επανάλαβε μετά
από εμένα: "Έχω
τον έλεγχο των
σκέψεων και της
ζωής μου."



ΕΜΠΟΔΙΑ/ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι/Ποιός μπορεί να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις αυτές τις δυσκολίες;

Τι υποστήριξη μπορείς να λάβεις; Τι έχεις κάνει/χρησιμοποιήσει στο παρελθόν που σε έχει βοηθήσει;



“

Η ζωή γίνεται πιο
όμορφη όταν
μαθαίνεις να είσαι
καλός στον εαυτό
σου.



ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Σκεπτόμενη/ος τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που θα κάνεις από σήμερα:

Πόση αυτοπεποίθηση αισθάνεσαι;

Σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 όπου το 10 αντιστοιχεί στην απόλυτη αυτοπεποίθηση και το 1 στην καθόλου αυτοπεποίθηση, τι βαθμό θα έδινες στον εαυτό σου;

Καθόλου αυτοπεποίθηση

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Απόλυτη αυτοπεποίθηση



“

Δώσε στον εαυτό σου χρόνο, δεν χρειάζεται να τρέχεις, απλά χρειάζεται να κινηθείς προς τον στόχο που έχεις θέσει.



ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Τι χρειάζεται να αλλάξεις στον τρόπο ζωής σου για να δώσεις ένα μεγαλύτερο βαθμό;



“

Να είσαι ευγενικός
προς τον εαυτό
σου, μην σπαταλάς
ενέργεια σε
πράγματα που δεν
μπορείς να
ελέγξεις.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Πώς ακριβώς θα καταφέρω τον στόχο που έχω θέσει;

Τι θα κάνω;

Πόσο συχνά;

Πότε;



“
Δώσε στον εαυτό
σου χρόνο.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Ποιός/Τι θα μου δώσει κίνητρο να συνεχίσω;



“

Ξεχνάς πόσο
μακριά έχεις
φτάσει ήδη.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

Τώρα που έχεις θέσει τους στόχους σου και τους τρόπους επίτευξης, κάθε πότε θα επαναξιολογήσεις την πρόοδο σου;

Θα αξιολογήσω την πρόοδο μου:



“

Η ζωή γίνεται πολύ
όμορφη όταν
μάθεις να είσαι
καλός με τον εαυτό
σου.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

Σε αυτόν το χώρο μπορείς να καταγράψεις οτιδήποτε έχει να κάνει με την πρόοδό σου. Για παράδειγμα τα κιλά σου ή τις νέες εξετάσεις αίματος (π. χ. χαμηλότερο ζάχαρο).

1η εβδομάδα

2η εβδομάδα

3η εβδομάδα

4η εβδομάδα



“

Μια μικρή
καθημερινή
πρόοδος μπορεί να
οδηγήσει σε μεγάλα
αποτελέσματα!



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

5η εβδομάδα

6η εβδομάδα

7η εβδομάδα

8η εβδομάδα



“

Στόχευσε στην
πρόοδο, όχι στην
τελειότητα.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

9η εβδομάδα

10η εβδομάδα

11η εβδομάδα

12η εβδομάδα



“

Αισθάνομαι
περήφανη για τον
εαυτό μου.



ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Τώρα που έχεις φτάσει στο τέλος αυτής της διαδρομής, κατέγραψε στον πιο κάτω πίνακα τα οφέλη που έχεις παρατηρήσει. Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να σε βοηθήσει να κάνεις μια μικρή ανασκόπηση των σκέψεων σου πριν και κατά τη διάρκεια της εμπειρίας αυτής.

Ποια οφέλη έχεις παρατηρήσει στους ακόλουθους τομείς;

Φυσικός (π.χ. βάρος, συμπτωματολογία):

Συναισθηματικός:

Τρόπος ζωής:

Οτιδήποτε άλλο:



“

Να θυμάσαι πως κανένας στόχος δεν είναι μικρός ή μεγάλος, σημασία έχει η δική σου προσπάθεια να φτάσεις σ' αυτόν.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



Δρ. Αργυρίδου Σταυρούλα (BSc, MSc, PhD, RD)

Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Εξειδίκευση στην πρόληψη του Διαβήτη Τύπου 2 & των
Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

drargyridou@medindiet.com | www.medindiet.com

Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης αποτελούν αποκλειστική ευθύνη του συγγραφέα. Αυτό το βιβλιário δεν παρέχει ιατρικές, διαιτολογικές ή ψυχοθεραπευτικές συμβουλές, διαγνώσεις ή θεραπείες. Το περιεχόμενο του βιβλιαρίου έχει αποκλειστικά ενημερωτικό χαρακτήρα και σε καμία περίπτωση δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει την επαγγελματική ιατρική, διαιτολογική ή ψυχοθεραπευτική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία.