

Χάνω βάρος υγιεινά!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 25/05/2009 10:35

Φάτε σωστά και χάστε κιλά!

Αντιμετωπίστε το πρήξιμο και την κατακράτηση υγρών τρώγοντας:

Ανανά: πλούσιος σε βιταμίνη C, ποτάσιο, βρώμιο και ένζυμα, είναι φρούτο διουρητικό και βοηθά στην πέψη.

Γκρέιπφρουτ: προσφέρει βιταμίνη C και ενισχύει επομένως τα τοιχώματα των αγγείων. Τρώγεται ευχάριστα και μόνο του αλλά και σε χυμό.

Ακτινίδιο: από τα φρούτα με την περισσότερη βιταμίνη C. Αν το φάτε πρωί βοηθά στην αποβολή των τοξινών και των υγρών από τον οργανισμό.

Λεμόνι: πλούσιο σε ποτάσιο βοηθά στην αποβολή της περιττής ποσότητας νατρίου από τον οργανισμό (αιτία της κατακράτησης υγρών), βοηθά στην αποτοξίνωση και στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

Αντιμετωπίστε την κυτταρίτιδα τρώγοντας:

Ψάρι: πλούσιο σε σελήνιο και ωμέγα 3 βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Το ψάρι είναι επίσης πηγή πρωτεϊνών, οι οποίες συνθέτουν τη μεμβράνη των αιμοσφαιρίων αγγείων.

Βατόμουρα: πλούσιο σε βιταμίνη C θεωρείται από τα πλέον διουρητικά φρούτα και ενισχυτικό για τα αγγεία.

Λευκό κρέας: πλούσιο σε σίδηρο και πρωτεΐνες, ενισχύει τους ιστούς και ευνοεί την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Σπαράγγια: κατά της κατακράτησης υγρών από τον οργανισμό, θεωρείται πρώτης τάξεως “φάρμακο” για την κυτταρίτιδα.

Καφές: όχι σε μεγάλες ποσότητες. Με ένα, το πολύ δύο, φλιτζάνια την ημέρα, η καφεΐνη που περιέχει βοηθά στον οργανισμό να αποβάλει τα λίπη και τις τοξίνες.

Αντιμετωπίστε το τοπικό πάχος τρώγοντας:

Κεράσια: φρούτο με ελάχιστες θερμίδες αλλά πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο, ποτάσιο, μαγνήσιο, φώσφορο και βιταμίνη A, βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος και στην αποβολή των υγρών. Ρυθμίζει τις λειτουργίες του εντέρου.

Φράουλες: χάρη στις βιταμίνες C, K, B, E και στο σίδηρο που περιέχουν έχουν μια δράση διουρητική και αδυνατιστική. Δίνουν φρέσκια όψη στο δέρμα και αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Κατά των τοξινών και της κατακράτησης υγρών οι φράουλες ρυθμίζουν επιπλέον την καλή λειτουργία του εντέρου.

Μαρούλι και ραδίκια: μια σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, “όπλο” κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Σαλάτα με διουρητικές ιδιότητες, αποβάλλει τις τοξίνες και μειώνει τις

ποσότητες του λίπους από τον οργανισμό.

Τσουκνίδα: ο καλύτερος σύμμαχος για την αντιμετώπιση κυτταρίτιδας και πάχους. Αποτοξινωτικό και διουρητικό φυτό η τσουκνίδα, καθαρίζει το δέρμα, μπορείτε να την φάτε στον ατμό σαν σαλάτα ή να φτιάξετε σούπα.

womanlife

=====

Απ:Χάνω βάρος υγιεινά!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 25/02/2011 17:22

Αποφύγετε τις θερμίδες

Μικρά καθημερινά μυστικά

Προσπαθείτε με κάθε τρόπο να αποφύγετε τις θερμίδες; Ανήκετε στην κατηγορία των γυναικών που προσπαθεί να χάσει κιλά και να... ξαναχωρέσει στα παλιά της τζιν; Τότε θα πρέπει να αποφύγετε τις καθημερινές «παγίδες» στα γεύματά σας και τις εξόδους σας.

Εάν πρόκειται να βγείτε έξω, τότε το κατάλληλο ποτό είναι το κρασί, καθώς σε όποια απόχρωση και αν το προτιμάτε, δεν ξεπερνά τις 80 θερμίδες.

Εχετε συχνά υπογλυκαιμίες ή αγαπάτε τα γλυκά; Τότε φροντίστε να υπάρχει πάντα στο ψυγείο σας ένα βαζάκι γλυκό του κουταλιού. Οι θερμίδες είναι λιγότερες απ' ότι αυτές της σοκολάτας!

Αντί για βούτυρο, χρησιμοποιείστε ελαιόλαδο για να «κάψετε» τα μακαρόνια σας, καθώς έτσι θα γλιτώσετε περιττές θερμίδες.

Φτιάξτε ομελέτα χωρίς τον κρόκο των αυγών. Το αποτέλεσμα θα είναι light, αλλά και γευστικό.

newsbeast.gr

=====

Απ:Χάνω βάρος υγιεινά!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 19:54

Χάνω κιλά και ελέγχω το βάρος μου

Πότε πρέπει χάσουμε βάρος ?

Το πότε έχει συνήθως δύο διαφορετικές πτυχές, πότε πρέπει να χάσω βάρος και πότε είναι η καλύτερη περίοδος για να το πετύχω.

Στο πρώτο σκέλος, το μόνο που μπορούμε να απαντήσουμε με σιγουριά και να είμαστε αυστηροί σε ότι αφορά το «πρέπει να χάσω βάρος» είναι όταν υπάρχουν ή ακόμη όταν εγκυμονούν προβλήματα υγείας στα όποια έχουμε σαφής οδηγίες από τους γιατρούς για άμεση απώλεια κιλών. Τέτοιες περιπτώσεις δεν πρέπει να παίρνουν αναβολή. Από κει και έπειτα το πότε είναι η κατάλληλη περίοδος για να χάσει κάποιος κιλά, είναι ένα ερώτημα που πρέπει να απαντηθεί μόνο από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο. Δεν υπάρχει καλή και κακή περίοδος για δίαιτα, το βασικό είναι το ίδιο το

άτομο να είναι αποφασισμένο, να έχει διάθεση και θέληση, να μην είναι αγχωμένο και να το κάνει για τους σωστούς λόγους.

Και πώς να το χάσουμε ?

Μόνο αν ακολουθήσετε ένα σωστό κι ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, θα επιτύχετε ένα υγιές και μόνιμο αποτέλεσμα. Αρχικά λοιπόν δεν πρέπει να σας πιάνει πανικός, άγχος, θλίψη και να χάνετε την ψυχραιμία μας. Η διαχείριση του βάρους δεν είναι εύκολη υπόθεση, απαιτεί βασικές γνώσεις και επιμονή κι υπομονή από εσάς. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να στραφείτε σε κάποιο εξαντλητικό μαγικό πρόγραμμα αδυνατίσματος! Το βασικό είναι η διαίτα σας να χαρακτηρίζεται από ποικιλία, ισορροπία και μέτρο κι η διαδικασία για την απώλεια βάρους να γίνει σταδιακά. Ο καλύτερος τρόπος για να χάσετε βάρος είναι ν' αλλάξετε τη διατροφή σας, να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα, αλλά κυρίως να τροποποιήσετε μικρές βασικές συνήθειες σας και να εκπαιδευτείτε σωστά!

Και γιατί να χάσουμε κιλά ?

Άλλο ένα ερώτημα που πρέπει να απαντηθεί από εσάς, στο οποίο όμως μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε τη σωστή απάντηση.

Η απώλεια των περιττών κιλών είναι μια διαδικασία που ανεβάζει τη διάθεση μας, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, βελτιώνει την εξωτερική εμφάνιση και ενισχύει το αίσθημα της προστασίας της υγείας μας.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να καταγράψει ο καθένας σε μία λίστα τα δικά του προσωπικά κίνητρα (πχ πρόβλημα υγείας, εξωτερική εμφάνιση, ωραία εμφάνιση σε ένα γάμο ή μια βάφτιση, ανεύρεση συντρόφου κτλ), στην οποία θα μπορεί να ανατρέχει και να αναζωογονεί τη θέληση του σε δύσκολες στιγμές!

Απ:Χάνω βάρος υγιεινά!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 20:06

ΤΑ 28 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ!!

Είναι σχεδόν βέβαιο πως όταν πολλοί από εσάς ακούτε τη λέξη «δίαιτα» φέρνετε στο μυαλό σας μια μάλλον επίπονη διαδικασία, με στερήσεις, διαρκές αίσθημα πείνας και, αρκετές φορές, προσωρινά αποτελέσματα. Αυτό που, ωστόσο, δε γνωρίζετε είναι πως υπάρχουν μικρά μυστικά που μπορούν με ελάχιστο κόπο, να σας κάνουν να χάσετε θερμίδες γρηγορότερα. Φτάνει απλώς να το θελήσετε.

Στην ουσία δεν πρόκειται, παρά για απλές, καθημερινές ενέργειες τις οποίες οι γρή-γοροι και κοπιαστικοί ρυθμοί ζωής δεν μας επιτρέπουν να ακολουθούμε συχνά. Ωστόσο, με λίγη θετική διάθεση μπο-ρούν να περισώσουν κόπο, χρόνο και χρήμα και σίγουρα μπορούν να χαρίσουν μεγάλο βαθμό ευεξίας στην καθημε-ρινή ζωή.

Η ταλαιπωρία με τις γρή-γορες δίαιτες, τις ατελείωτε-ς ώρες στο γυμναστήριο ή ακόμη και τα έξοδα για την εξασφάλιση ολιγοθερμιδικού τρόπου διατροφής είναι σί-γουρα μεγάλη και δεν εγγυ-άται την επιτυχία. Παράλληλα με την υγιεινή διατροφή υ-πάρχουν 28 διαφορετικοί τρό-ποι, που αν εφαρμοστούν μπορούν να σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα κάθε φορά που θα κοιτάζετε στον καθρέφτη. Ποιοι είναι; Ας τους δούμε μαζί:

1. Αν αισθανθείτε πείνα έπειτα από ένα πλήρες γεύμα, προτιμήστε να πιείτε νερό και μάλιστα μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που συνηθίζετε. Το νερό είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να κατασιγάσετε την επιθυμία σας για φαγητό και επιπλέον βοηθά στην καύση θερμίδων.
2. Μη γεμίζετε τα ντουλάπια με περιττά τρόφιμα (σνακ, γλυκά, ξηρούς καρπούς), ώστε να αποφύγετε τον πειρασμό. Με τον τρόπο αυτό δεν κάνετε μόνο οικονομία αλλά ελαττώνετε την πιθανότητα να “τσιμπολογήσετε” σε διαφορετικές ώρες της ημέρας, καθοδηγούμενοι όχι από την ανάγκη αλλά από τη συνήθεια.
3. Δώστε στον εαυτό σας κίνητρα. Μπορείτε, για παράδειγμα, να διατηρείτε σε εμφανές σημείο ρούχα που σας αρέσουν πολύ αλλά δεν σας κάνουν και θέστε ως στόχο να αδυνατίσετε, ώστε να τα ξαναφορέσετε.
4. Εμπλουτίστε τα φαγητά σας με μπαχαρικά. (Σύμφωνα με ομάδα Ιαπώνων επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο του Κιότο, το πιπέρι και οι καυτερές σάλτσες, όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο αυξάνουν την καύση λίπους στον οργανισμό σε ποσοστό έως και 25%.
5. Φροντίστε να κοιμάστε αρκετά. Ένας καλός ύπνος ενισχύει το μεταβολισμό σας και σας αποτρέπει από το να καταναλώνετε περιττές τροφές (Μάλιστα, πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του Σικάγο κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο γυναικείος μεταβολισμός αυξάνεται κατά περίπου 40% έπειτα από έναν επαρκή ύπνο.
6. Φτιάξτε μια λίστα με τα ψώνια σας και τηρήστε τη απαρέγκλιτα. Μπορεί να ακούγεται ασήμαντο, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να αγοράζουν τελικά περισσότερα από όσα έχουν σχεδιάσει, κυρίως περιττά τρόφιμα και ποτά.
7. Ακολουθήστε τους... επαγγελματίες. Οι άνθρωποι που είναι υποχρεωμένοι λόγω επαγγέλματος να διατηρούν μια άφογη σιλουέτα αποφεύγουν το αλκοόλ, το ψωμί και τους σύνθετους υδατάνθρακες (τροφές πλούσιες σε ζάχαρη).
8. Αποφύγετε το... σκοτάδι. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι σκοτεινοί χώροι αυξάνουν τη λαιμαργία μας. Συνεπώς προτιμήστε να παρακολουθήσετε το αγαπημένο σας τηλεοπτικό πρόγραμμα με κάποιο φως ανοικτό, ώστε να αποφύγετε τη... βουτιά στο ψυγείο.
9. Μην αποφεύγετε το πρωινό. Ένα καλό πρωινό γεύμα ενισχύει την πιθανότητα να αισθάνεστε λιγότερο πεινασμένοι το απόγευμα.
10. Διαλέξτε με προσοχή αυτά που τρώτε. Η κατανάλωση μιας σοκολάτας ή ενός παγωτού αυξάνει κάθετα την ποσότητα των προσλαμβανόμενων θερμίδων αλλά διαρκεί ελάχιστα λεπτά. Προτιμήστε ένα ελαφρύ σάντουιτς με μαύρο ψωμί και λαχανικά. Πρόκειται σαφώς για υγιεινότερη και διαρκέστερη απόλαυση.
11. Ακούστε μουσική όταν πεινάσετε. Όπως υποστηρίζουν πολλοί ερευνητές, ένα αγαπημένο μουσικό κομμάτι ενεργοποιεί την ίδια περιοχή του εγκεφάλου που διεγείρεται όταν τρώμε το αγαπημένο μας φαγητό.
12. Προτιμήστε το τραπέζι του φαγητού και όχι τον καναπέ ή το γραφείο. Είναι σίγουρο ότι θα φάτε με λιγότερη λαιμαργία.
13. Πίνετε πράσινο τσάι. Πρόκειται για έναν επίσης άριστο τρόπο να απωλέσετε θερμίδες. Η συνιστώμενη ποσότητα είναι τα τρία ποτήρια την ημέρα.

14. Συγκεντρωθείτε απο-κλειστικά σε αυτά που πρό-κειται να φάτε. Αποφύγετε το «τσιμπολόγημα» όταν βλέ-πετε τηλεόραση ή εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή.
15. Βγείτε από το σπίτι. Μια μικρή βόλτα για περπά-τημα, ιδίως μια ηλιόλουστη ημέρα, είναι μια πολύ καλή μέθοδος να ελαττώσετε την όρεξη σας. Εννοείται, βεβαί-ως, πως πρέπει να αποφύγε-τε το τοπικό Fast Food.
16. Αν πρόκειται να φάτε έξω, φάτε υγιεινά. Προτιμή-στε τις σαλάτες και τα λαχα-νικά, αποφεύγοντας τις σάλ-τσες και το ψωμί. Ένα για-ούρτι για επιδόρπιο είναι, επίσης, μια άριστη επιλογή.
17. Βουρτσίζετε συχνά τα δόντια σας. Τα υπολείμματα στα δόντια από κάποιο προ-ηγούμενο γεύμα ενδέχεται να ενισχύσουν την όρεξη. Ένα καλό βούρτσισμα “ξεγε-λά” τη γεύση και επιπλέον βοηθά τη στοματική υγεία.
18. Φάτε όσο πρέπει και όχι όσο θέλετε. Η ποσότητα του φαγητού σας θα πρέπει να ικανοποιεί την πείνα σας και όχι να επιβαρύνει το στο-μάχι σας. Κοινώς, φάτε ωσό-του νιώσετε πληρότητα και όχι μέχρι να... “σκάσετε”!
19. Αλλάξτε τις συνήθειες σας. Αν, για παράδειγμα, σας αρέσει να τρώτε στο κρεβάτι, μετακινηθείτε εναλλακτικά στην κουζίνα. Αυτόματα ελαττώνετε μερικώς την όρεξή σας.
20. Μην το παρακάνετε. Το σωστό καθημερινό διαιτολόγιο δεν πρέπει να περιλαμβάνει λιγότερες από 1.200 θερμίδες την ημέρα, διαφορετικά θα κάνετε στον εαυτό σας περισσότερο κακό παρά καλό. Η απώλεια μισού έως ενός κιλού την εβδομάδα είναι υπέρ το δέον αρκετή.
22. Αγοράστε ένα σχοινά-κι γυμναστικής. Μερικά μόνο άλματα την ημέρα, με το σχοινάκι να περιστρέφεται κατά μήκος του κορμιού σας είναι ικανά να τονώσουν τους μύες ολόκληρου του σώματος και να οδηγήσουν σε γρήγορη απώλεια θερμί-δων.
23. Εκμεταλευτείτε το “νε-κρό” χρόνο. Σε κάποιο διά-λειμμα της εργασίας σας ή λίγο πριν από μια βραδινή έξοδο κάντε μερικές διατατικές ασκήσεις στα άνω και κάτω άκρα. Μπορεί ο αριθ-μός των θερμίδων που θα “κάψετε” να είναι μικρός αλλά οι εν λόγω ασκήσεις σας χαλαρώνουν και θα απομακρύνουν το άγχος.
24. Προτιμήστε το περπά-τημα αντί για το όχημα σας. Αν πρέπει, για παράδειγμα, να μεταβείτε σε απόσταση δύο ή τριών τετραγώνων αποφύγετε να οδηγήσετε ως εκεί. -Σκεφθείτε πως εν τέλει θα αποφύγετε και την ταλαι-πωρία της κυκλοφοριακής συμφόρησης.
25. Αγοράστε ένα σετ ε-λαφρών βαρών. Δύο βαράκια των δύομισι κιλών είναι ό,τι χρειάζεται για να ενδυ-ναμώσετε τα άνω άκρα σας.
26. Αν διαθέτετε κήπο ή εξοχικό, ασχοληθείτε με τα φυτά σας. Η ενασχόληση με την κηπουρική βοηθά την α-πώλεια περίπου 500 θερμί-δων την ώρα.
27. Όταν ανεβαίνετε σκά-λες, προσπαθήστε κάθε βήμα σας να γίνεται ανά δύο σκαλιά. Διπλός κόπος, διπλή απώλεια θερμίδων...
28. Τέλος, κάντε τις δου-λειές του σπιτιού. Στρώστε το κρεβάτι, καθαρίστε το σπίτι, βάλτε πλυντήριο, σιδερώστε τα ρούχα και ετοιμά-στε φαγητό, θα μείνετε έκ-πληκτοι όταν διαπιστώσετε ότι ο δείκτης της ζυγαριάς έχει πάρει την... κατιούσα!

<http://tvvtvk.wordpress.com>

=====

Απ:Χάνω βάρος υγιεινά!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/09/2013 20:24

7 κλειδιά για να χάσεις όσα κιλά θέλεις

1. b]Με τις σωστές γνώσεις: αν δεν έχεις πάρει τις σωστές συμβουλές από κάποιον διατροφολόγο, ούτε το σωστό πρόγραμμα γυμναστικής από έναν ειδικό, θα πελαγοδρομήσεις όταν δεις πως δεν χάνεις κιλά. Αν δεν γνωρίζεις τι είναι οι θερμίδες, πώς είσαι σίγουρη ότι τρως την ποσότητα του φαγητού που πρέπει; Άλλωστε πώς θα επιλέξεις τι θα καταναλώσεις όταν δεν γνωρίζεις ποιές τροφές σου κάνουν καλό και ποιές όχι;

2. Βάλε στόχο: πρέπει να έχεις μι σαφή εικόνα του σκοπού για τον οποίο ξεκίνησες τη διαίτα. Πώς θα ήθελες να φαίνεσαι ή πόσα κιλά σκοπεύεις να έχεις χάσει στο τέλος της προσπάθειας; Γιατί θέλεις να αδυνατίσεις πραγματικά; Το να λες πως θέλεις χάσεις κιλά δεν λέει τίποτα από μόνο του. Γι' αυτό επικεντρώσου στους επιμέρους στόχους: "Θέλω να αδυνατίσω γιατί θέλω να βελτιώσω την υγεία μου" μπορεί να είναι ένας λόγος. Το "γιατί" μπαινεις σε όλη τη διαδικασία είναι σημαντικό για να τα καταφέρεις. Μην παραλείψεις να βρεις έναν πολύ δυνατό λόγο για να ανταπεξέλθεις στα εμπόδια που θα συναντήσεις στο δρόμο προς το αδυνάτισμα.

3. Το κίνητρο: το να θες να αδυνατίσεις δεν αρκεί από μόνο του για να το πετύχεις κιόλας. Χρειάζεται ένα κίνητρο που θα σε παρακινήσει να στοχεύσεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Τα καλά νέα είναι ότι το κίνητρο αυτό μπορεί να πηγάζει από μέσα σου και να ταυτίζεται με την ισχυρή θέληση που έχεις να αλλάξεις. Αν το να παθιαστείς με την καλύτερη κατάσταση της υγείας για παράδειγμα, αυτομάτως θα ξεκινήσεις να κάνεις υγιεινές επιλογές όλο και πιο συχνά. Τίποτα δε ν μπορεί να σταθεί στο δρόμο σου. Απλά πρέπει να έχεις την πεποίθηση πως θα τα καταφέρεις.

4. Η έμπνευση: όλα τα παραπάνω είναι πολύ χρήσιμα για να πάρεις την απόφαση να χάσεις τα περιττά κιλά. Τώρα ήρθε η ώρα να υλοποιηθεί η απόφαση γιαυτό και θα χρειαστείς την έμπνευση για να το κάνεις. Η έμπνευση μπορεί να είναι ένα στενό τζιν που δεν σου μπαίνει, ένα αγόρι που γνώρισες και θες να κατακτήσεις ή ακόμα και η επιθυμία να μπεις στο νυφικό των ονείρων σου.

5. Τα σωστά ενδιαφέροντα: μην περιμένεις να αδυνατίσεις υιοθετώντας τρόπους άσκησης που δεν σε ενδιαφέρουν. Αν βρίσκεις βαρετή τη γυμναστική που διάλεξες, πώς περιμένεις να την κάνεις και ακόμα περισσότερο να δεις και αποτέλεσμα. Το ίδιο συμβαίνει και με τα φαγητά που θα επιλέξεις να τρως. Αν είναι άνοστα και δεν σου αρέσουν, αργά ή γρήγορα θα παραστρατίσεις.

6. Η επιβράβευση: μην ξεχνάς να επιβραβεύσεις τον εαυτό σου κάθε φορά που θα κατακτήσεις ένα μικρό κομμάτι του μεγαλύτερου στόχου που έθεσες. Η επιβράβευση μπορεί να είναι ένα ωραίο μανικιούρ που θα χαρίσεις στα νυχάκια σου, ένα μασάζ με αιθέρια έλαια που θα σου κάνει ο αγαπημένος σου ακόμα και μια διάσημη τσάντα για τα 10 πρώτα κιλά που θα κάνεις δώρο στον εαυτό σου.

7. Η σωστή οπτική γωνία: συχνά λέμε πως αν δεν ιδρώσεις για κάτι, δεν θα έχεις αποτέλεσμα και το αδυνάτισμα δεν α[ποτελεί εξαίρεση στο γνωμικό αυτό. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να αντιμετωπίσεις με κατήφεια το όλο εγχείρημα αδυνατίσματος. Το αντίθετο μάλιστα. Διασκέδασε και έχε θετική στάση στην προσπάθεια σου. Άλλωστε, το αποτέλεσμα που θα καταφέρεις, θα σε ανταμείψει και με το παραπάνω.

Από την Κατερίνα Πατούλια

<http://www.womenonly.gr>

=====