

Υγεία / Διατροφή

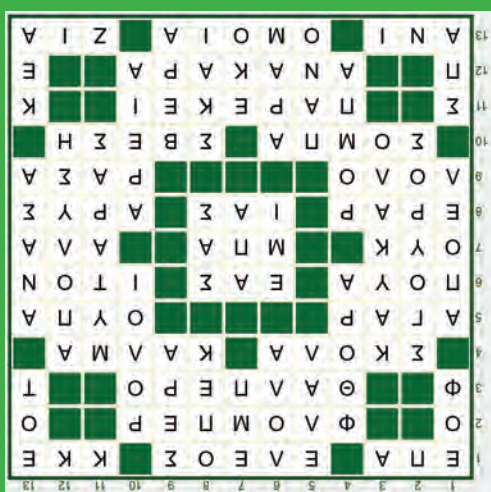
Ζύγισμα: Πότε πρέπει να το αποφεύγετε

Το τακτικό ζύγισμα είναι απαραίτητο για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας μιας δίαιτας ή της άσκησης. Είναι σημαντικό να ζυγίζετε μία φορά την εβδομάδα για να έχετε μια σαφή εικόνα για τα κιλά σας. Θα πρέπει να ζυγίζετε κάθε φορά την ίδια ώρα –κατά προτίμηση το πρωί, πριν φάτε οτιδήποτε– για να μπορείτε να αξιολογήσετε σωστά το βάρος σας σε βάθος χρόνου. Ορισμένες φορές ωστόσο, η ζυγαριά δεν δίνει ακριβές αποτέλεσμα και μπορεί να σας μπερδέψει. Δείτε σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να αποφύγετε να ζυγιστείτε: Μετά από μια πολύ σκληρή προπόνηση: Η έντονη άσκηση συνοδεύεται αναπόφευκτα από μικρές ρήξεις στους μυς, οι οποίες αποκαθίστανται με τη συσσώρευση υγρών στο σημείο. Αυτή η αυξημένη ροή υγρών μεταφράζεται σε μια πλασματική αύξηση στον δείκτη της ζυγαριάς. Περιμένετε να περάσουν δύο μέρες και ζυγιστείτε μετά για πιο ακριβή μέτρηση.

Μετά από μια πολύωρη πτήση: Τέσσερις ή και περισσότερες ώρες μέσα στο αεροπλάνο μπορεί να οδηγήσουν σε ανισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών στο σώμα, με αποτέλεσμα –και στην περίπτωση αυτή– τη φαινομενική αύξηση του βάρους. Εάν (για κάποιο λόγο που δεν μας αφορά) θέλετε οπωσδήποτε να ζυγιστείτε μετά από ένα ταξίδι με αεροπλάνο, φροντίστε να καταναλώσετε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της πτήσης και να αποφύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη, αφού προκαλούν περαιτέρω αφυδάτωση. Αφού φάτε σούσι ή σούπα: Ένα αλμυρό γεύμα οδηγεί σε κατακράτηση υγρών, επομένως η ένδειξη της ζυγαριάς θα είναι μεγαλύτερη από την αναμενόμενη.

Την εβδομάδα πριν από την περίοδο: Περίπου πέντε μέρες πριν έρθει η περίοδος παρατηρούνται ορμονικές μεταβολές που συνεπάγονται αυξημένη κατακράτηση υγρών και φούσκωμα. Η μέτρηση θα είναι πιο ακριβής δύο με τρεις μέρες μετά την πρώτη μέρα της περιόδου.

Οι λύσεις της εβδομάδας



Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τις διαπροσωπικές σας σχέσεις.

Το Σάββατο

Θα προσπαθήσετε να δώσετε λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις του συντρόφου σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν απρόσμενες αλλαγές στην διάθεση σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή σας.

Το Σάββατο

Είναι πιθανό να υπάρχει ψυχρότητα στις σχέσεις σας με τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν ξαφνικές εντάσεις στις προσωπικές σας σχέσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές και θα διασκεδάσετε μαζί με τους φίλους σας.

Το Σάββατο

Θα δώσετε πρακτικές λύσεις σε θέματα καθημερινότητας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να πάρετε ξαφνικά την απόφαση και να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα θέματα του σπιτιού σας.

Το Σάββατο

Θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με φίλους.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν απρόσμενες εξελίξεις στη σχέση σας με το σύντροφο σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού σας υπόσχεται ευχάριστες συναντήσεις με φίλους.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένειά σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν ξαφνικές εντάσεις ανάμεσα σε εσάς και τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού είναι πιθανό να σας παρασύρει σε σπατάλες.

Το Σάββατο

Θα είστε αρκετά αυστηροί με τους φίλους σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν απρόσμενες εντάσεις και διαφωνίες κατά τη διάρκεια μιας φιλικής συζήτησης.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει την επιθυμία σας για δράση.

Το Σάββατο

Θα είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί με τα έξοδα σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό τα αγαπημένα σας πρόσωπα να νιώσουν ότι τους καταπιέζετε.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα ενισχύσει την επιθυμία σας για χαλάρωση και ξεκούραση.

Το Σάββατο

Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας κάνει ιδιαίτερα επικριτικούς με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή

Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να δημιουργήσει ξαφνικές εντάσεις στην σχέση σας με τον σύντροφο σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας φέρει ευχάριστες προσκλήσεις από φίλους.

Το Σάββατο

Θα έχετε την επιθυμία να απομονωθείτε.

Ενώ την Κυριακή

Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας ξεκουράζουν.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με ιδιαίτερη σοβαρότητα με την καριέρα σας.

Το Σάββατο

Θα είστε αρκετά αυστηροί με τους φίλους σας.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να υπάρξουν ξαφνικές εντάσεις κατά τη διάρκεια μιας φιλικής συνάντησης.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού θα ενισχύσει την επιθυμία σας για ένα ταξίδι.

Το Σάββατο

Θα ξαναδείτε τους νέους επαγγελματικούς σας στόχους με μεγαλύτερη σοβαρότητα.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να δεχτείτε τις αντιδράσεις των δικών σας ανθρώπων καθώς νιώθουν ότι τους παραμελείτε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή

Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά του συντρόφου σας.

Το Σάββατο

Θα προσπαθήσετε να βάλετε όρια στις φιλικές σας σχέσεις.

Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να έχετε μια απρόσμενη συνάντηση με ένα φιλικό σας πρόσωπο.