Εισαγωγή: Κάτι που συχνά αναφέρεται από αρκετούς ανθρώπους που βρίσκονται σε πρόγραμμα διατροφής είναι: "**κουράστηκα να τρώω τα ίδια και τα ίδια**".

Στην ουσία αρκετοί εννοούν "κουράστηκα να τρώω υγιεινά" ή "κουράστηκα να μην μπορώ να επιλέξω κάτι που θέλω να καταναλώσω γιατί φοβάμαι πως θα παχύνω αλλά τελικά θα ενδώσω γιατί απλά το έχω ανάγκη" ή "κουράστηκα να επιλέγει κάποιος άλλος για μένα τη διατροφή μου ακόμα κι αν φτιάχνουμε μαζί το διατροφικό μου πρόγραμμα" ή "κουράστηκα να μην ξέρω τι να κάνω αν αποφασίσω να πάω ξαφνικά με την παρέα μου για φαγητό" ή και διάφορες άλλες αιτίες.

Μέχρι στιγμής είδαμε μικρές αντικαταστάσεις για παράδειγμα 1 κεσεδάκι γιαούρτι αντί για ένα ποτήρι γάλα. Ή 2 φρυγανιές αντί για μία φέτα ψωμί. Ή μία μικρή πατάτα αντί για μισό κουλούρι Θες/νίκης. Ή μία μπανάνα αντί για δύο μανταρίνια κι ένα πορτοκάλι.

Ακόμα κι αυτές οι μικρές πρωτοβουλίες είναι πολύτιμες για την αίσθηση του "επιλέγω".

Εδώ σε αυτήν την ενότητα θα δούμε κάτι πιο σύνθετο: πως μπορούμε να φέρουμε μία συνταγή που βλέπουμε στην τηλεόραση ή μας προτείνει ένας φίλος μας στο πιάτο μας. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στη φάση της συντήρησης, αλλά επίσης και κατά διαστήματα στη φάση απώλειας βάρους προκειμένου να μην υπάρχει απώλεια ποιότητας ζωής και η αίσθηση του "κουράστηκα".

Μια και είστε ακόμα στη φάση απώλειας βάρους στην ουσία σ' αυτήν την ενότητα θα κάνουμε μια εισαγωγή στον τρόπο σκέψης μεταφοράς μιας συνταγής στο πιάτο μας.

Από την άλλη αυτή η πληροφορία είναι σημαντική γιατί σας δίνει το δικαίωμα της τροποποίησης. Από την μία δεν στερείστε κάτι που επιθυμείτε να δοκιμάσετε αλλά η μη στέρηση και η δοκιμή είναι στο βαθμό του "τόσο όσο" ώστε να μείνετε πιστοί στο διατροφικό σας πρόγραμμα. Και πλέον μπορείτε να το κάνετε γιατί τα ισοδύναμα όπως είπαμε και από την αρχή είναι μέτρο ποσότητας.