

Vánoce nejsou o přejídání



Vánoce a hory jídla

Zdravý životní styl je cílem mnoha lidí, kteří chtějí dbát o své zdraví i linii. Někteří zásady zdravého životního stylu více či méně dodržují, jiní jsou s tím na štíru a nedokážou se k nim přimět.

Vánoce nejsou zrovna obdobím, kdy by to lidé chtěli začít řešit. Mnozí Češi právě v tomto období hřeší nejvíce, ať už s výčitkami nebo bez nich. Někteří si řeknou „Po Vánocích, případně po Novém roce, začnu hubnout“. Je to pro ně utěšující formule, která jim dovoluje se na Vánoce přejídat.

A že příležitostí k přejídání je o Vánocích hodně. Doma máme zpravidla napečeno, tučný bramborový salát, velké množství obalených řízků z kapra či kuřecího nebo vepřového a mnoho dalších pochutin. Nechybí ani návštěvy a s nimi i další příležitosti k přejídání.

Tipy, jak se o Vánocích nepřejídat

Také se děsíte, že během Vánoc naberete kilogramy, které v lednu budete jen horko těžko shazovat?

Prožijte Vánoce tak, aby vás po nich váha nemile nepřekvapila. Pojďme si dát několik tipů, jak na to:

Mlsejte ovoce a oříšky

Samozřejmě se nemusíte vzdávat všech ostatních pochutin, ale pokud jste zrovna sytí a „honí vás jen mlsná“, zkuste více sahat po ovoci a oříšcích, alespoň v odpoledních a večerních hodinách.

Zkuste odlehčené verze tradičních pokrmů

K Vánocům patří salát s velkou dávkou majonézy, kapr či řízky obalované v trojobalu smažené na oleji, tučná kachnička se zelím atd. Najděte si na internetu recepty na odlehčené verze těchto pokrmů. Existují a nemusí nutně znamenat šizení chutí.

Chodte na procházky

Nemusíte celé vánoční svátky trávit vsedě u televize a mít před sebou neustále plné talíře a mísy dobrot. Jděte se projít, příjemně vám vytráví.

Jídlo vychutnávejte

Nehltejte a nesnažte se v jeden den ochutnat co nejvíce vašich oblíbených vánočních jídel. Jezte pomalu a vychutnávejte si tradiční vánoční pokrmy. Zbaštíte-li je rychle a ve velkém množství, bude vám akorát špatně.

Nemějte doma nadměrné množství potravin

Je zřejmé, že když budete mít doma velké zásoby jídla, bude vás to lákat. A sníst se to přeci musí. Nakupujte tedy před Vánoci střídavě.

A co vy? Máte své tipy, jak se přes Vánoce nepřejídat? A dodržujete je?