

Принципы разумного питания в новогодние каникулы.



Для здоровья и фигуры нет ничего страшнее 10 дней непрерывного обжорства, которые мы почему-то называем каникулами.

Как найти баланс между чередой застолий и здоровым питанием?

Разгрузочные дни.

Одно застолье никак не скажется на диете, не нанесет вреда здоровью и фигуре. Можно даже провести 1-2 дня после праздника в вольном режиме. Но потом устройте разгрузочный день, например, на кефире и нежирном твороге, и потом возвращаетесь к обычному режиму питания.

Опасна не сама новогодняя ночь, а вся вереница выходных дней, следующая за ней. Все эти поездки к родственникам и друзьям, празднования иничегонеделанье.

С разгрузочными днями лучше не частить. После дня отдыха от пищи нужно просто вернуться в режим здорового питания и постараться все праздники есть здоровую пищу и не объедаться. На самом деле это выполнимо.

Движение.

Обязательно в праздники старайтесь как можно больше двигаться. Бегайте на лыжах, катайтесь на коньках, гуляйте, танцуйте, наконец. Только не сидите на месте. Кстати, если вы чувствуете, что позволили себе что-то лишнее на встрече с друзьями, то можно это компенсировать дополнительной прогулкой или тренировкой.

Ешьте всегда.

Нужно питаться 5-6 раз в день маленькими порциями, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. Если вы идете на мероприятие с застольем – обязательно поешьте до него. Нежирный творог, авокадо, кусочек курицы – это отличные вещи для перекуса. Они уберут чувство неконтролируемого голода, и вы легко сможете контролировать то, что едите. Помните, что алкоголь тоже нельзя принимать на голодный желудок, так вы еще быстрее опьянеете.

Майонез не пройдет.

Можно есть все. Есть только очень маленький список продуктов, про которые нужно забыть навсегда. И майонез входит в этот список. Забудьте про него. Домашний майонез – тоже не вариант, он очень жирный!

Вообще многокомпонентные салаты с майонезом на праздничном столе – это самое страшное.

Заменяйте майонез растительным маслом, нежирной сметаной, йогуртом – все это гораздо лучше, чем майонез.

Осторожно, соки.

Во время любого праздника литрами пьются соки из пакетов, в которых огромное количество сахара. Выпиваются огромное количество алкоголя, который безумно калорийный, даже сухое вино! Кроме того, алкоголь возбуждает аппетит. В газированных напитках тоже много сахара, красителей, консервантов.

В идеале на стол нужно ставить обычную воду. Можно газированную, но не сладкую.

Выбираем здоровые продукты.

На любом столе можно найти блюда, более-менее подходящие: овощи на гриле, рыба, нежирное мясо, свежие салаты, птица. Пейте больше жидкости (без сахара) и отдайте из всех напитков предпочтение сухому вину.

Ферменты.

Если вы понимаете, что предстоит застолье, с большим количеством жирной пищи, гораздо более жирной, чем привык организм – то существуют всякие ферменты в таблетках. Употребляйте их во время еды, сверившись с инструкцией.