



Dietetyk radzi: jak nie przytyć w święta !

Przed świętami:

Nie głoduj: Głodówka przed świętami to najgorszy pomysł. Spowoduje, że podczas świątecznego posiłku będziesz bardziej skłonny do przejedzenia.

Umów się na aktywność fizyczną:

Spacer po wigilijnej kolacji lub aktywność fizyczna w inny dzień świąteczny pomoże spalić część spożytych kalorii oraz poprawi glikemię u cukrzyków.

Po świętach:

Wróć do swoich zdrowych nawyków: Nie obwiniaj się za świąteczne podjadanie. Zaczynj od nowa i wróć do swojej diety. Nie dojadaj tego co zostało po świętach.

Bądź aktywny fizycznie: Regularna aktywność pomoże Ci spalić dodatkowe kalorie i poprawić samopoczucie.

Podczas świąt:

Zacznij od zupy: Zupa wypelni żołądek i sprawi, że zjesz mniej głównego dania.

Wybieraj zdrowsze dla siebie opcje:

- Diabetycy- Pamiętajcie o warzywach, ruchu i cynamonie. Dzięki temu glikemia będzie ustabilizowana.
- Osoby z dną moczanową- unikajcie bulionów mięsnych, grzybowych, kostnych.
- Osoby cierpiące na refluks czy zapalenie żołądka- nie schylajcie się i nie kładźcie po posiłku, to może spowodować zgagę. Wybierzcie mniej tłuste i lekkostrawne potrawy.

Pij dużo wody: Woda pomoże Ci poczuć się sytym i uniknąć przejedzenia.

Jedz powoli i skup się na smaku potraw.

Przestań jeść kiedy przestajesz czuć głód.

Nie podjadaj między posiłkami (szczególnie diabetycy)

Ogranicz alkohol lub całkowicie z niego zrezygnuj jeśli wiesz, że później to „odchorujesz”.

Spędzaj czas aktywnie.

