



10 strategii esențiale

pentru un Crăciun sănătos fără kilograme în plus



Înainte de Crăciun

Ține post sau dietă înainte de sărbători. Concentrează-te pe fructe și legume nepreparate termic - au efect de sațietate și puține calorii. Mai bine pierzi un kilogram acum decât să pui două în timpul sărbătorilor.



Întărește-ți sistemul imunitar împotriva răcelilor

Folosește detoxifiant și protector hepatic, complex de vitamine și minerale, mănâncă nuci zilnic și ia vitamine B. Pentru imunitate, folosește usturoi, ceaiuri sau echinacea. Păstrează la îndemână enzime digestive contra balonării.



Pune-ți un obiectiv realist

Nu-ți propune să slăbești de Crăciun - vei ajunge doar să te frustrezi. Concentrează-te pe menținerea greutateii și limitarea exceselor, bucurându-te în același timp de sărbători.



Planifică inteligent

Dacă mergi la rude, contactează gazda din timp pentru a afla meniul. Propune sau adu și tu preparate dietetice. Nu merge niciodată cu stomacul gol la o masă festivă - este rețeta sigură pentru exces.



Rămâi activ

Mergi pe jos când poți, evită liftul, fă o plimbare după masă. Orice mișcare e preferabilă statului pe scaun în mașină sau lenevitului pe canapea după masă.



Alimente de evitat

Stai departe de mezeluri și prăjeli - sunt hipercalorice și conțin substanțe toxice precum acrilamida din cartofii prăjiți și nitriții din mezeluri. Încearcă să mănânci cât mai puțin zahăr și dulciuri.



Control asupra meniului

Comunică gazdei care sunt preparatele tale preferate și păstrează-te pentru ele. Concentrează-te mai mult pe socializare și apreciază efortul gazdei pentru preparare și organizare.



Oprește-te la timp

Oprește-te din mâncat imediat ce te simți sătul. Deși pare simplu, este dificil din cauza factorilor emoționali. Fii conștient că orice surplus după sațietate înseamnă îngrășare.



Hidratare corectă

Bea apă fără restricții - ajută la sațietate și metabolizarea alcoolului. La fiecare pahar de alcool sau cafea, bea trei pahare de apă. Bea un pahar de apă înainte de masă și continuă să bei apă în timpul mesei.



Gătește sănătos

Pentru gazde, pregătește versiuni dietetice ale preparatelor tradiționale. Evită alimentele procesate din supermarket și înlocuiește carnea grasă de porc cu pui sau curcan.

Simți că ai nevoie de ajutorul unui medic nutriționist pentru problemele tale?

Acestea sunt strategii practice și realiste care te vor ajuta să te bucuri de sărbători fără remușcări și kilograme în plus. Pentru mai multe, intră pe **www.kilostop.ro**