O zdraví 13. 12. 2017 | PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková

Jak zvládnout Vánoce bez zbytečného stresu a přejídání?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-zvladnout-Vanoce-bez-zbytecneho-stresu-a-prejidani__s10012x10748.html

Pro někoho jsou Vánoce skutečně svátky klidu a pohody. Existuje však početná skupina těch, kteří to s tímto obdobím v roce mají zcela naopak. Vánoce jsou pro ně stres, ať už z velkých příprav, pečení, uklízení, pocitu, že vše musí být dokonalé, a v neposlední řadě z toho, že o Vánocích přiberou. A tento stres potom často tlumí právě dopečeným cukrovím, zbytky čokoládových Mikulášů nebo jednoduše čímkoliv, co je zrovna po ruce. A důsledkem je to, že se naplní obavy a váha ukáže 1. ledna o tři kila více. Koloběh se uzavírá a stejně jako

každý rok přichází na řadu novoroční předsevzetí.

Pokud patříte do první skupiny a Vánoce jsou pro vás opravdu tím klidným obdobím v roce, které si naplno užíváte, přejeme vám, ať se vám to podaří

stejně i letos. Pokud se poznáváte spíše v té druhé skupině, právě pro vás je určený tento článek.

Je velká škoda, že **svátky, které bychom si měli užívat, prožijeme často v úzkosti z nabraných kilogramů.** Vánoční svátky nejsou jenom o jídle a mlsání. Zkuste si vzít k srdci alespoň některou z následujících rad a prožít letošní svátky klidněji a příjemněji.

Nehubněte od Nového roku

Základem úspěchu je **nenechat se svést** každoroční myšlenkou **„Nu co, vždyť jsou Vánoce, tak začnu zase v Novém roce…“**, pokuste se o celoroční postoj „všeho s mírou“, který neopustíte ani v období Vánoc. Pokud si dáte předsevzetí, že od Nového roku začnete hubnout, sníte většinou o Vánocích více jídla, než pokud byste si předsevzetí nedali.

A navíc, když se budete zbytečně přejídat, nevychutnáte si dobroty tolik, jako když jich sníte s plným uvědoměním méně. **Platí, že plně vychutnáte první sousta, další už jsou setrvačnost.** A když to dojde až k přejedení, tak vám bude akorát tak těžko od žaludku...

Plánujte

- Začněte plánováním vánočního programu, **promyslete si, jak svátky strávíte.** Nesnažte se stihnout všechny návštěvy, které jste v průběhu roku odkládali. Naplánujte si jen ty, o které opravdu stojíte. A co třeba vyrazit na hory? Je to skvělá příležitost, jak utéct od těch "hor" jídla, zároveň si odpočinout na čerstvém vzduchu a dát si i trochu do těla při lyžování nebo jiných zimních radovánkách.
- **Pokračujte plánováním vašeho vánočního jídelníčku.** Snažte se dodržovat vaše běžné zásady a plánovaně do jídelníčku zařaďte v rozumném množství i vaše nejoblíbenější vánoční dobroty. A neplánujte jenom jídlo jako takové – naplánujte si i to, zda si o Vánocích povolíte přibrat. Je zcela normální, pokud jste po Vánocích o cca kilo těžší. Škodí však to, pokud se kvůli tomu obviňujete a „nasadíte“ od Nového roku co nejpřísnější dietu.
- **Naplánujte si i to, kdy začnete prožívat naplno Vánoce.** Když nepodlehnete obchodníkům, kteří potřebují co nejvíce prodat a nabádají vás ke zvýšené konzumaci vánočních dobrot již mnoho týdnů před vánoci, a prožijete si opravdu naplno jen sváteční dny, máte vyhráno. Týdenní větší příjem energie vás neohrozí tolik jako měsíční nekontrola od začátku prosince až do silvestra.

Omezte toxické prostředí

Přeorganizujte si prostředí tak, aby pracovalo pro vás. **Nejlepším řešením je nemít stále na očích plné stoly cukroví či jiných lákadel.** Dejte si na talířek, co si dovolíte zkonzumovat za den, a zbytek uložte co nejdále, nejlépe třeba do sklepa. **Čím větší překážku k dosažení cukroví musíte překonat, tím méně ho sníte.** Pokud sníte cukroví či jiného jídla více, než jste chtěli, nenazývejte to hříchem, ale plánovaným vybočením.

Pokud bojujete, zda si vzít či nevzít další v pořadí již pátý, osmý, desátý kousek cukroví, říkejte si, že na dalším kousku už si určitě nepochutnáte tolik jako na prvním. **Požitek z jídla neroste s jeho množstvím.** Napětí můžete zmírnit také pomocí relaxačních technik, pokud některé umíte.

- **Tip:** pokuste se o vědomé dýchání - Zhluboka se nadechněte do břicha, pokračujte do hrudníku a zhluboka vydechněte. Výdech může být postupně delší než nádech. Břišní dýchání pomůže snížit psychické napětí a můžete ho používat kdykoliv a kdekoliv.

Co doma nemáte, to nesníte

Zkuste koupit o něco méně potravin než minulá léta. Omezte množství připravovaného jídla i napečeného cukroví, hlady určitě strádat nebudete a dojídat ještě několik dní po štědrém večeru smaženého kapra se salátem a cukroví až do Velikonoc, už většinou nikoho netěší.

- **Tip:** Obohaťte svůj obvyklý nákup o nějakou novou potravinu či pokrm. Zkuste koupit nějaký zajímavý nový druh ovoce či zeleniny.

Vánoce jsou svátky klidu a pohody

Nejsou to svátky jídla, nákupů, úklidu a dokonalosti. Zkuste si proto tento sváteční čas v klidu užít s rodinou a přáteli, s přiměřeným množstvím dobrého jídla a pití a **především bez stresu a zbytečných výčitek.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz