magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 19. 12. 2018 | Klára Marešová

Osm vánočních tipů aneb jak letos přežít sváteční hojnost

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Osm-vanocnich-tipu-aneb-jak-letos-prezit-svatecni-hojnost__s10012x19050.html

Svátky štěstí, veselí a klidu. Takové by měly být vánoční dny. A protože my vám přesně takové z celého srdce přejeme také, připravili jsme několik krátkých ale úderných rad. Pokud je budete mít na paměti, užijete si letošní svátky hojnosti, jak se patří, aniž byste na Nový rok praskli vy nebo knoflík u vašich oblíbených kalhot. Byla by to škoda. Správně jste vytušili, že doporučení se týkají především zdravého životního stylu, jídla a pití. A teď už se podívejte, jak přežít onu hojnost, která nás právě na Vánoce tolik provokuje.

1. Pohoštění - buďte při zemi

Čekáte hosty? Jistě, připravit něco dobrého na zakousnutí je nutnost. Nakupujte ale uvědoměle. Jestli se obejdete běžně bez čokolády a bramborových lupínků, nemusíte je nakupovat ani teď. Nejen že hrozí, že vás nezdravé zásoby budou do příchodu hostů zbytečně lákat, nemusely by se jí v horším případě ani dočkat. Zapůsobit můžete i zdravou nabídkou dobrot. **Pečená zelenina, domácí pomazánky, libová šunka i čerstvé sýry** rozhodně potěší i náročnou návštěvu. **Až se tedy vydáte na nákup, buďte při zemi.** Nenechte na sebe útočit konzum ani výhodné akce. Sami přece dobře víte, jaké jídlo vám dělá dobře a které je zbytečné, ať už Vánoce jsou nebo ne.

2. Snídejte zdravě

Než se na návštěvy vydáte pro změnu vy, připravte se a začněte den plnohodnotnou a poctivou snídaní. **Z domu nevycházejte v jiném než spokojeně sytém stavu.** Kdybyste totiž čelili stolům prohýbajících se pod

nánosem všemožných laskomin, hlad by vás mohl zradit. Zcela jistě ochutnejte, co vás láká. Zdvořilostně si nabídněte babiččino cukroví, nebo cokoli na co dostanete chuť. Pointou je vyhnout se zbrklému přejídání způsobené hladem.

3. Předvídejte, co vás čeká

Víte, že u tetičky nezavadíte o nic, co naplňuje představy o vašem racionálním jídelníčku? Budete na návštěvě čelit několikachodovému zážitku, který vás svou kalorickou zátěží každý rok děsí? Musíte vždy volit mezi variantou zaplácnout se, anebo zůstat hladoví? **Zapomeňte na špatné scénáře a letos se připravte.** Sbalte si s sebou lehkou svačinu, nebo si klidně připravte do krabičky vlastní oběd. Abyste se vyhnuli uraženému hostiteli, dejte mu už dopředu zdvořile vědět, že jeho vynikající vepřový bůček letos vynecháte a pokud nebude té dobroty a nepřipraví lehčí alternativu, přijdete s vlastním jídlem.

4. Víc menších porcí a bez výčitek

Zejména štědrovečerní večeře může u některých čítat dokonce více chodů, než máme prstů na jedné ruce. Byla by škoda, kdybyste servírované pokrmy s ohledem na linii jen odmítali. Snězte, na co máte chuť. Stačí si jen hlídat, aby byly porce degustačních rozměrů. **Menší porce vás ušetří přejedení i**

zbytečných výčitek.

5. Pozor na alkohol

V tom měli rodiče pravdu. **Alkohol s mírou!** A o Vánocích to platí dvojnásob. Uvolněná atmosféra je sice příjemná, ale myslete na to, jak objemný kalorický příjem alkoholické nápoje mají. Nic proti sklence lehkého vína. Pokud to jde, vyhněte se celovečernímu konzumování sladkých koktejlů i domácích vaječných likérů a koňaků. Několik „dobře“ namíchaných skleniček totiž může hravě přesáhnout doporučenou denní dávku cukru, a to dokonce několikanásobně.

6. Pijte vodu

Slazené nápoje a džusy jsou ve velké míře opět zbytečnou zátěží. Pokud budete mít žízeň, sáhněte po obyčejné vodě. Kromě toho, že nejlépe osvěží, pročišťuje organismus a rychleji vaše tělo zbaví nežádoucích látek. **Ovoňte ji oblíbenými bylinkami nebo ovocem** a předveďte všem, že i s obyčejnou vodou můžou být svátky stylové.

7. Běžte ven

Zkuste si udělat čas a **lenošení** v teple domácího krbu **prostřídejte rodinnou procházkou.** Pohyb vám udělá dobře a na čerstvém vzduchu navíc slehne i tomu, kdo si letos přidal nejvíc bramborového salátu. Je to navíc krásná příležitost, jak načerpat vánoční atmosféru opravdu v pohodě a se svými nejbližšími.

8. Klid a mír

Myslete na svou duševní pohodu. **Dělejte to, co vás těší.** Poslouchejte vlastní tělo i myšlenky. Vy sami nejlépe víte, co vám prospívá. Jakmile se začnete cítit v tenzi, ať už kvůli tomu, že vám někdo zbytečně nutí jídlo, hovoří příliš nahlas, dotírá se na vás stres z okolí, uvolněte se a vneste do situace vaše potřeby a postoje. Uvědomte si, že vy jste jediný, kdo si může svůj klid obhájit. Spolehněte se na sebe a snadno se vyhnete výčitkám z toho, že něco není podle vašich představ. **Krásné a vědomě poklidné prožití svátků!**

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