magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 12. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Hojnost je nepřítelem štíhlé linie. Jeden prohřešek však nevadí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hojnost-je-nepritelem-stihle-linie.-Jeden-prohresek-vsak-nevadi__s10010x19038.html

Vánoce jsou svátky klidu, pohody, radosti a často také hojnosti. Pestrá nabídka slaných i sladkých dobrot i nápojů může být pro toho, kdo se rozhodl zhubnout nějaké to kilo nebo se snaží si váhu udržet, velkým pokušením. Jak zvládnout vánoční svátky, aby se to negativně neprojevilo na naší váze, ale zároveň si je užít?

- Hojnost jídla a nedostatek pohybu jsou o Vánocích hlavními **riziky pro naši linii**. Nezapomínejme na zeleninu a ovoce, nepřejídejme se, neuzobávejme a buďme aktivní!

Ani výjimečnost vánočních svátků by pro nás neměla být důvodem k přejídání

nebo neustálému uzobávání – i když jsou rozličné slané i sladké dobroty na dosah ruky. Ideální je zachovat v jídle pravidelnost, naložit si na talíř **svou běžnou porci** a jídlo konzumovat pomalu, vychutnat si ho.

- Na stole by neměla chybět ani miska s nakrájenou zeleninou a ovoce.

Pokud o sobě víte, že cukroví nebo jiným dobrotám neodoláte, dejte je ze svého dosahu, někam stranou, abyste na ně neviděli. Pokud ještě nemáme napečeno, můžeme zkusit tvarovat či **vykrajovat drobnější kousky** - jen jich pak nesmíme sníst dvakrát tolik, co obvykle. Složení můžeme vylepšit použitím celozrnné mouky a ořechů, energetickou hodnotu těmito změnami ale příliš neovlivníme.

Jednorázový přohřešek nevadí

Ozdravit můžeme i tradiční vánoční „menu“ - při přípravě salátu můžeme použít **menší množství majonézy** nebo ji zčásti či zcela nahradit hustějším bílým jogurtem, kapra nemusíme smažit na pánvi, ale **upéci v troubě**.

Jedna porce kapra s bramborovým salátem automaticky nezpůsobí, že na váze přibereme – problémem bývá to, že si dopřáváme několik dní.

V dalších svátečních dnech pak můžeme zvolit třeba libovější pečené krůtí maso s bramborem či bramborovou kaší a přidat k němu pečenou, dušenou nebo čerstvou zeleninu.

- Pozor bychom si měli dát i na nápoje – svařené víno, punč, bowle, ale třeba i džusy a limonády dokážou náš kalorický příjem **výrazně zvýšit**.

„Hlídejme se“ už při nákupu – obchody sice budou o svátcích uzavřeny a musíme si tak připravit určité zásoby, ale rozhodně bychom to neměli přehánět

a **nakupovat nezřízeně**. Nebudeme doma zavřeni celou zimu, jedná se jen o pár dní.

Méně pohybu – předvánoční shon, návštěvy i počasí

Nezapomínejme, že aby byla hmotnost stabilní, musí být výdej energie s jejím příjmem **v rovnováze**. Svou roli tak hraje nejen jídlo a pití jako zdroje energie (kalorií), ale i pohyb. V předvánočním shonu řadě lidí zbývá méně času pro pohybové aktivity – a to zejména ženám.

Shánění a balení dárků, pečení cukroví, předvánoční úklid – to vše nám **bere čas i energii**. Není potřeba to s předvánočním úklidem přehánět, naši blízcí mnohem více ocení společně strávené chvíle než vycíděný byt.

- Nebojte se požádat o pomoc ostatní členy rodiny – společně vše skvěle

zvládnete a ještě třeba zbude čas i **energie na procházku**, výlet nebo lekci jógy.

V průběhu celého adventu i o svátcích se obvykle setkáváme s přáteli a blízkými. Většinou společný (často i vzácný) čas **trávíme doma, v restauraci či kavárně** – povídání nad kávou či sklenkou vína a tácy obloženými dobrotami je příjemné, ale příliš kalorií takto nespálíme – naopak jich spíše více přijmeme.

Také zimní počasí našim plánům někdy **vystaví „stopku“** – deštivé počasí nebo ledovka nám někdy vystaví „stopku“ a donutí nás popřemýšlet nad jinými typy aktivit doma, v hale nebo posilovně. Když se vyčasí, můžeme zkusit vyrazit na sjezdovku, na běžky, zabruslit si, jen tak se projít a nebo si zavzpomínat na dětství a jít sáňkovat. Každá aktivita **je pozitivní a počítá se** – osvěží naši mysl a zlepší nám náladu.

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