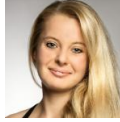




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 17. 12. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Tipy, jak letos přes Vánoce nepřibrat!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy,-jak-letos-pres-Vanoce-nepribrat!__s10010x20128.html

Málokdo přes Vánoce odolá jídlu a cukroví, které se nabízí. Rada „nepřejídejte se“ moc nezabírá. Každý si musí najít cestu, která mu vyhovuje, aby se necítil jako dělová koule. Inspirujte se tipy, které dodržují i odborníci na výživu.



Vánoční svátky jsou nejen o čase stráveného s rodinou, ale také **o dobrém jídle a „nebezpečných“ návštěvách**, kde musíme prostě okusit to a ono. A to pak kila letí nahoru závratnou rychlostí. Jak nemít o dvě čísla větší kalhoty?

Nepečte cukroví



Tuto radu jste jistě slyšet jistě nechtěli a těšíte se na to, jak budete všechny ty pidi kousky zdobit, mazat, slepovat a hlavně ochutnávat.

Ano, patří to k vánočnímu času a vůně vanilkových rohlíčků po celém bytě s koledami za zády vás na ty Vánoce prostě naladí.

- Co ale to udělat tak, že postačí jen to cukroví, které **dostanete od maminky, babičky nebo kamarádek?**
- Vždy si řekněte jen o tolik množství, aby se vešlo na jeden talíř. Nemusíte se s ním ládovat celé Vánoce.
- Vyšetřete si ho na sváteční Štědrý den a další dny ho prostě nejezte, nebo si **oddělte na každý den na talířek** třeba 3 kousky, a ty si poté se

šálkem kávy u pohádky vychutnejte.

Pokud musíte a chcete péct

Nepřehánějte to s druhy a množstvím. Bohatě postačí jen **tři nejlepší druhy z polovičních dávek**. Zbytek přece ochutnáte na návštěvách a ne že ne. O zdravější verzi cukroví snad hovořit ani nemusím. Mouku nahradte špaldovou nebo **celozrnnou**, **cukr zaměňte za xylitol, datle nebo banán**.

- A kdo na moderní „zdravé“ varianty není, zvolte klasiku, ale **opravdu v malém množství**.

Půst a velká večeře



Na Štědrý den se opravdu **vyplatí postit.**

Nemusíte držet nutně hladovku, ale ani není nutné již od rána ládovat jedno vosí hnízdo za druhým a vařit tučný oběd. Bohatě si vystačíte s málem a o to více se budete těšit na večeři.

Na návštěvy s plným bříškem

Vánoční setkání (a že jich je), jsou prostě báječné.

U každého ochutnáte další várku bramborového salátu, peče se kachna nebo husa, tučná a těžká jídla nejsou výjimkou. A to nemluvíme o litrech vaječného koňaku a všelijakých druzích cukroví. **A co to letos udělat jinak?**

- Co letos zorganizovat návštěvy jen **formou odpoledního čaje nebo kávy** a doma si uvařit vlastní oběd, který vyhovuje vám? Před návštěvou se doma najezte a nechodte na ni hladoví.
- A když vy sami budete přijímat hosty, pohostěte je [zeleninovými jednohubkami](#), obloženými talířem se zeleninou, sýrem a šunkou a luštěninovými dipy.
- Případně můžete **v rámci návštěvy vyrazit na procházku** nebo na výlet do přírody. Není nutné sedět jen nad plnými stoly jídla.

Bez pohybu to prostě nepůjde

- Každý den **věnujte aktivnímu pohybu.**

Běžte si zacvičit, nebo na svižnou procházku, s kamarády na výlet, vyšlápněte si nějaký kopec, případně pokud počasí dovolí, vyrazte na hory, bobovat, či bruslit. Fitka i jiná sportoviště bývají i přes vánoční čas otevřená, tudíž není na co se vymlouvat.

- Pokud si jídlo chcete opravdu užít a neomezovat se, vyberte si jeden až maximálně dva dny, kdy nebudete žádné kalorie řešit. Pak se ale vraťte zpět do svého režimu.
- Věřím, že to letos zvládnete!

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

[chůze](#) [dietní chyba](#) [dietní jídelníček](#) [jak se zbavit zlovyků](#) [prevence](#) [psychická pohoda](#) [relaxace](#) [vánoční cukroví](#) [zdravé jídlo](#) [zeleninové chipsy](#) [změním si život](#)

Copyright © 2025

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