magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 12. 2013 | tla

Jak o Vánocích mlsat a relaxovat zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-o-Vanocich-mlsat-a-relaxovat-zdrave__s10010x8083.html

Dlouhé letní dny, kdy nás sluníčko láká ven k vodě, na výlety, jsou už jen vzpomínkou. Ráno vstáváme do tmy, po tmě se domů vracíme z práce nebo ze školy. Venku mrzne, fouká vítr, prší nebo sněží. Cítíme se unavení, bez nálady. A tak se těšíme na Vánoce, jak ulehneme k televizi, pustíme si pohádky a budeme ochutnávat všechny dobroty, které jsme si na tyto slavnostní chvíle připravili.

Na relaxaci rozhodně není nic špatného. Jenže vánoční oddych v sobě skrývá velké riziko zejména pro naše zažívání a také šatník, v němž po svátcích mnozí zoufale pátrají po volnějších svršcích. **„Lidé o Vánocích přiberou v průměru tři až čtyři kila,“** konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak slavnostně odpočívat a trochu mlsat, aby nám nebylo špatně nebo na nás nenaskákala nechtěná kila? Základní pravidlo je – nejezte bezmyšlenkovitě. Nejhorší je nenápadné ujídání. Jistě to znáte, člověk si tu a tam uzobne, jednou cukroví, pak kousek klobásky, trochu sýra třeba k vínu, kuličku hroznového vína a tak podobně. **„Od všeho, co hodláme sníst, je lepší dát si určité množství na talířek. Pak neztratíme kontrolu nad, tím, kolik jsme snědli třeba vánočky,“** radí dietoložka.

Dodržujte pauzy mezi jídly

Důležité jsou také pauzy, kdy bychom jíst neměli, aby organismus měl čas to, co jsme mu dopřáli, zpracovat, a my se zbytečně nepřejídali. **„Zamlsejme si, ale i o svátcích dodržujme rozestupy v jídlech – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře. Mezi nimi by vždy měly být zhruba tři hodiny pauzy,“** doporučuje dietoložka. Pokud vás bude v této době honit mlsná, uvařte si třeba ovocný čaj se skořicí a hřebíčkem, nebo mátový, který uleví žaludku.

Udělejte si z hodování zábavu

Sváteční atmosféře určitě prospěje a vaše mlsné jazýčky ukojí, aniž byste se zbytečně přejedli, když si z jídla uděláte společenskou zábavu. **„Nakupte si exotičtější ovoce a udělejte si čokoládové fundee. Bude vás to bavit a navíc sníte místo cukroví i nějaké ovoce,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Jděte na procházku

Ať už budete jíst více či méně, pamatujte na to, že k odpočinku patří i pohyb. Nemusíte zrovna pokořovat sjezdovky, nebo se potit v posilovně. Stačí se jen

projít městem a nasávat vánoční atmosféru, jít se podívat na jesličky nebo si poslechnout varhany. **„Je třeba si uvědomit, že když sním pět kousků cukroví, tak bych měl alespoň hodinu a půl, nejlépe dvě hodiny chodit, abych odčerpal energii, kterou jsem z nich získal,“** objasňuje dietoložka.

Procházky vás nudí?

Co takhle vyzkoušet nordic walking, neboli severskou chůzi s hůlkami. Tento sport lze provozovat v každém věku, počasí a na fyzické zdatnosti nezáleží. Prostě si zvolíte své tempo. Při chůzi s hůlkami se zapojí až 90 % svalstva, což má za následek zvýšenou srdeční činnost. Je to skvělá prevence proti kardiovaskulárním chorobám.

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