magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 14. 12. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

5 tipů, jak o Vánocích nepřibrat

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/5-tipu,-jak-o-Vanocich-nepribrat__s10012x10120.html

Pro řadu lidí je vánoční období zdrojem stresu a obav z nadbytečných kilogramů, které bude nutné po svátcích „shazovat“. Jak tedy projít Vánoci se stabilní hmotností a netrápit se?

TIPS

Zdroj: Vánoční a novoroční mlsky ze Shutterstock

1. Nezapomínejte na pohyb

Televizní stanice nám nabízí jeden zajímavý pořad za druhým – pohádky střídají filmy s vánoční tematikou, zábavné show s hosty… Neustálý přísun zajímavých programů nás tak nějak vybízí k tomu zůstat doma – kde budeme mít

samozřejmě přístup k cukroví a dalším dobrotám. **Nelenošte, buďte aktivní! Naplánujte si společnou procházku nebo výlet na rozhlednu, bude-li dostatek sněhu, vyrazte stavět sněhuláka, sáňkovat či bobovat, vytáhněte běžky či sjezdové lyže.** Nebo si zajděte zacvičit – zkrátka neprožijte Vánoce jen vsedě či vleže na pohovce.

2. Neuzobávejte a jezte do sytosti

Neměňte své zaběhlé návyky – stejně jako v běžné dny jezte pravidelně 3-5x denně, zařaďte 1-2 porce ovoce, nezapomínejte na zeleninu a další součásti běžného jídelníčku. Neuzobávejte průběžně po celý den – klasické cukroví obsahuje hodně cukru i tuku, proto si jej nemůžeme dopřát mnoho. Mělo by být spíše jen „třešničkou na dortu“. Je-li položené na stole, často svádí k průběžnému uzobávání – dejte na stůl do misky čerstvé ovoce.

Pokud už si cukroví dáváte - vyberte si třeba 2-3 kusy oblíbené receptury, které si vychutnáte. Klasické cukroví můžete také mírně odlehčit pozměněním receptu (snížení množství cukru a tuku) nebo použitím tvarohového těsta či ovesných vloček a vhodného ovoce (jablko, hruška, banán).

3. Jezte pomalu a nepřejídejte se

Pokuste se vždy při jídle přestat jíst ve chvíli, kdy ucítíte pocit sytosti. Na talíř si dejte porci, o které si myslíte, že ji sníte, a než se rozhodnete si jít přidat, zkuste počkat 10-15 minut. Možná pak zjistíte, že už ani místo pro „nášup“ v žaludku nemáte – chvíli trvá, než signál hlásící dostatečné naplnění žaludku doputuje do mozku, kde je vyhodnocen. Předejdete tak pocitům plného žaludku i případným zažívacím obtížím, také se nebudete cítit tolik unaveni. Opravdu nemusíte vše dojíst – a to ani na návštěvě.

4. Odlehčete

Místo české klasiky – kapra v trojobalu nebo smaženého řízku - můžete zkusit přírodní filet z lososa nebo přírodní plátek libového masa pečený jen na malém množství tuku. Chcete-li si dopřát smaženého kapra či řízek, připravte si jen porci na večeři, po smažení nechte přebytečný tuk vsáknout do ubrousku. Můžete také krátce opéci kapra či řízek na pánvi na menším množství tuku a poté jej dopéci v troubě.
Pokud chcete mít v bramborovém salátu uzeninu, zvolte raději kvalitnější šunku a dejte jí do salátu méně.

Bramborový salát můžete odlehčit i tím, že při jeho přípravě použijete majonézu s podílem jogurtu. Část majonézy můžete také nahradit krémovějším bílým jogurtem, který smícháte s vařeným „rozdrobeným“ žloutkem vajíčka. I s touto úpravou bude salát velmi chutný.

Klasické chlebíčky s bramborovým či vlašským salátem vyměňte za chlebíčky s tvarohovou pomazánkou ochucenou bylinkami či sýrem, nezapomeňte připravit k zakousnutí také nějakou zeleninu. Hodí se třeba i pečené plátky papriky, dýně, cukety, lilku a k nim dip z jogurtu, soli, pepře a na jemno prolisovaného česneku.

5. Nejen v jídle se skrývají kalorie – pozor na alkohol a jiné nápoje

Velkým zdrojem kalorií není o Vánocích jen cukroví, bramborový salát a řízek či chlebíčky a slané pochutiny, ale také alkohol. **Punč, svařené víno, likéry či lihoviny – alkohol sám o sobě také obsahuje kalorie (1 gram alkoholu obsahuje 28 kJ), řada likérů a lihovin také může obsahovat přidaný cukr. S tímto je třeba také počítat – a pít s mírou.** Zvolte suché či polosuché víno, namíchejte si z něj spolu s vodou vinný střik. Opatrně také se sladkými limonádami či ovocnými džusy, nezapomeňte, že i tyto nápoje jsou

častým zdrojem významného množství kalorií.

V průběhu vánočních svátků nemusíte zhubnout – velkým úspěchem bude přes Vánoce nepřibrat. Pokud se Vám podaří dopřát si během svátků pohyb a příliš se neodchýlit od svého běžného stravování, není nutné se navýšení hmotnosti obávat.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz