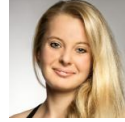




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 23. 12. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak nemít po Vánocích zbytečná kila navíc? Jezte s rozmyslem a hýbejte se

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-nemit-po-Vanocich-zbytecna-kila-navic-jezte-s-rozmyslem-a-hybejte-se__s20144x20459.html

Když se řeknou Vánoce, každému se jistě vybaví nejen dárky a setkání s rodinou, ale především spousta dobrého jídla, na které se všichni těšíme celý rok. Nikdy nemá bramborový salát takové kouzlo jako právě o štědrovečerní večeři. Jak ale Vánoce strávit tak, abyste se i v lednu vešli do svých upnutých riflí?



Vánoce by měly být svátky klidu a pohody, i když to tak v přeplněných nákupních centrech zdaleka nevypadá. Jsou to především dny strávené s rodinou, na návštěvách a u bohatě prostřených stolů.

Každý chceme ochutnat již několikáté vanilkové rohlíčky a zapít je domácím vaječným koňakem. A pak se divíme, že se cítíme těžce, upnuté oblečení vyměníme raději za volnější a pohodlnější. Ani se nenadějeme a máme pár kilo navíc. Jak tedy na to, aby letošní Vánoce nebyly jednou velkou katastrofou?

Vánočního cukroví nemusí být hromada



Nejde přeci o to, každý den jíst to stejné cukroví, které jste měli včera. Už ho znáte. Proč tedy péct zbytečně moc velké množství a několik druhů? Ideální je každému členovi rodiny upéct pouze jeden jeho oblíbený druh, zvolit poloviční nebo třetinovou dávku těsta. Chápu, že se

na cukroví všichni těšíme, ale nemusíme ho konzumovat až do Nového roku nebo i déle. Pokud se vám malé množství nechce péct, tak si kupte kilo od nějaké šikovné hospodyňky a máte vyloučeno.

Neuzobávejte

Celý den do sebe něco soukáte, sem tam si vezmete linecké kolečko, tam zase marokánku a tady zase slané tyčky? Jídlo nehltejte a nejezte za chůze. Raději si s tím vosím hnízdem sedněte, uvařte si k němu kávu a užívejte si jeho chuť.

- **Snažte se i v těchto svátečních dnech držet svůj standardní a pravidelný režim stravování**, nezapomínejte na dostatečné množství bílkovin ve stravě a pitný režim.

Nedopřávejte si bez rozmyslu

Myslíte si, že je skutečně nutné kupovat na vánoční svátky domů colu nebo džusy, když je celý rok nepijete? Potřebujete je v tu chvíli vůbec? Je zbytečné nakupovat hromady jídla, které vás naopak láká stále něco v ledničce hledat a ujídat. Ano, dopřejte si. Ale nemusíte celé svátky pouze projíst.

Půst a velká večeře

Na Štědrý den nemusíte nutně držet hladovku, abyste večer viděli zlaté prasátko. Na druhou stranu ale ani není nutné již od rána do sebe 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 až po jídle

Co letos návštěvní maraton pojmout trochu jinak? Bohatě postačí 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.

Budte aktivní a hýbejte se!

Každý den věnujte nějaké pohybové aktivitě.



Vyrazte na svižnou

- procházku.
- Běžte si zacvičit.
- Domluvte se s partou kamarádů a zorganizujte pěší výlet.
- Můžete jít bruslit či bobovat.

Veřejná sportoviště bývají v čase mezi svátky otevřená, tudíž nemáte důvod se vymlouvat.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[dostatek pohybu](#) [jak se zbavit zlovyků](#) [pohybové návyky](#) [pravidelný pohyb](#)
[procházka v přírodě](#) [Vánoce](#) [vánoční cukroví](#) [vánoční jídelníček](#) [zdravé návyky](#)

[zelenina](#)

Copyright © 2023

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