

Ну, как не объестся в праздники? - На то они и праздники, чтобы всякой вкуснятины до отвала... Вереница застолий, которые славно увенчаются пышной Новогодней Ночью, - настоящее испытание для наших желудков. Как удержаться от множества соблазнов, когда праздничный стол так и ломится от всевозможных лакомств?
Срочно вспоминаем некоторые хитрости и уловки, которые помогут в решении насущного «праздничного вопроса», и в нужный момент используем.

1. Старое правило: употреблять пищу небольшими порциями и медленно ее пережёвывать.

2. Для некоторых людей, праздники означают неограниченное количество алкоголя. Выпить пару напитков с семьей, конечно, в этом нет ничего страшного, но нужно знать меру, так как спиртное может содержать огромное количество калорий. Вино и ликеры, очень хорошие варианты.

3. Перекусите перед тем, как куда-то идти, например, поешьте фруктов, овощей, орехов, чтобы не переусердствовать, когда придете в гости.

4. Постарайтесь в период праздников не держать дома лишних продуктов питания, особенно «вредных» , от которых растут бока, например таких как чипсы, конфеты и.т.д. Даже если Вы и решите полакомиться этими вкусностями где-то в гостях, лучше, если домой вы их с собой не возьмете.

5. Другой действенный способ избежать перекуса – это просто выпить стакан воды! Стакан воды, выпитый перед непосредственным принятием пищи – идеальное средство от переедания. Не забывайте этого и во время праздничного застолья. Если вы принимаете алкоголь, обязательно пейте воду в паузах между тостами. Вода поможет свести вредное действие алкоголя к минимуму. Помните, что алкоголь помимо того, что возбуждает аппетит, ещё и сам относится к числу калорийных продуктов. Потом, он замедляет сжигание жиров на 30%!

6. Позвольте себе за праздничным столом стать настоящим гурманом. Ешьте понемногу, так, словно вы на дегустации. Идеальный вариант, если ваша тарелка при этом будет небольших размеров. Что касается десертов, в их сторону лучше всего не смотреть, но если данная задача для вас кажется невыполнимой, отдайте предпочтение фруктам.

7. Попробуйте заострить свое внимание не на блюдах, а на близких Вам людях и перенестись в атмосферу настоящего праздника, а не еды. Это поможет Вам избежать не только лишних килограммов, но и обеспечит хорошее времяпровождение с семьей или друзьями.

8. Постарайтесь сохранять хорошее настроение на протяжении этого напряженного времени. Иногда все складывается не так, как мы планировали, это касается и еды, но праздники были придуманы для того, чтобы приносить радость, так что оставайтесь на позитиве!
И последнее: не набрать вес во время праздников позволит вам четкая установка на похудение! Обычно мы откладываем данный процесс на завтра, что является ошибкой. А ведь питаться вкусно и одновременно правильно действительно можно! Все, что для этого необходимо – это просто отдавать предпочтение в еде овощам и фруктам.

Так что, нет ничего невозможного! Каждое из торжеств с его гостеприимным праздничным столом и хлебосольными хозяевами можно использовать как часть личной программы потери веса, если знать несколько простых секретов и, конечно же, применять их на практике. Удачи!