

Zásady stravovania na sviatočné dni

1. **Pokiaľ bola slávnostná večera skutočne výdatná** a nemáte chuť raňajkovať, skúste aspoň jeden kus ovocia, ktoré vám pomôže s trávením (vhodné varianty sú napr. jablíčko alebo grep).
2. **Jedzte pravidelne.** Vyhnite sa celodennému zobkaniu maškrt medzi hlavnými jedlami. Ak máte chuť na koláčiky, dajte si malú porciu. Najlepšie na desiatu, prípadne olovrant. Držte časové rozostupy medzi jedlami najmenej 2 hodiny.
3. **Stále si skontrolujte veľkosť porcií.** Jedlá počas sviatkov sú kalorickejšie, ako v bežné dni, preto je potrebné ubrať na množstve.
4. **Nezabúdajte na pitný režim.** Stačí si zapamätať - piť každé dve hodiny 3 dcl vody.
5. **Alkohol konzumujte v menších množstvách**, ideálne bez zajedania drobnosťami (chipsy, oriešky alebo iné dobroty).
6. **Skúste zaradiť 30 minútové aeróbne cvičenie**, alebo ideálne hodinovú prechádzku rezkým tempom. Spálite energiu a navyše sa dostanete z dosahu lákadiel.
7. **Dávajte pozor** na to, aby ste jednotlivé dni kompenzovali. Medzi vianočnými sviatkami a Silvestrom zaradte pár ľahších dní, ktorých základ bude tvoriť zelenina, bielkoviny (mäso, vajíčko, mliečne výrobky), menšia porcia komplexných sacharidov (1-2 krajce chleba za deň, prípadne 100 gramov varenej ryže alebo zemiakov na obed) a dostatok nekalorických tekutín.

Ďalšie typy odborníka

- Ak chcete vyprážené jedlo, konzumujte ho s malou porciou sacharidovej prílohy (zemiaky, ryža) a dajte si k danému jedlu viac zeleniny.
- Pokiaľ je obed sýtejší, na olovrant konzumujte bielkovinu (jogurt, syr) a zeleninu.
- Večer sa snažte vyhýbať energetickejším jedlám a zvoľte ľahšiu variantu jedla.
- Ak jedávate doobeda sladké, nejedzte ho už poobede.
- Pri pečení používajte viac ovocia a menej cukru. :)

Prajeme Vám dobrú chuť a pokojné prežitie Vianočných sviatkov!

Tím Healthy Way,