

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΕΤΕ ΒΑΡΟΣ ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ!



Η χαλαρή ατμόσφαιρα των γιορτών μας δίνει το άλλοθι να κάνουμε πολλές διατροφικές ατασθαλίες όλες τις ημέρες των εορτών αλλά και τις μέρες μεταξύ αυτών. Καλό θα ήταν να είμαστε λίγο προσεκτικοί όταν καθόμαστε στο γιορτινό τραπέζι και ιδιαίτερα εκείνοι που ενδιαφέρονται λίγο παραπάνω για τη σιλουέτα τους.

Συμβουλές για τη διατήρηση του βάρους :

- Αν υπάρχει μπουφές, δείτε πρώτα προσεκτικά τι προσφέρεται και μετά, αφού αποφασίσετε τι πραγματικά θέλετε, γεμίστε το πιάτο σας αποφεύγοντας να δοκιμάσετε όλα τα φαγητά.
- Γεμίστε ένα μεγάλο μέρος του πιάτου σας με λαχανικά, καθώς οι φυτικές ίνες που περιέχουν επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό.
- Μην καταναλώνετε την πέτσα της γαλοπούλας και του γουρουνόπουλου.
- Να είστε προσεκτικοί με την κατανάλωση του αλκοόλ. Η προσθήκη αναψυκτικού στα ποτά αυξάνει τη θερμιδική τους αξία.
- Καταναλώστε με μέτρο τα γλυκά.
- Όταν ξέρετε ότι ένα γεύμα της μέρας σας θα είναι «φορτωμένο» σε θερμίδες, προσπαθήστε τα άλλα σας γεύματα να είναι πιο λιτά.
- Μην κάθεστε ακίνητοι, αλλά διασκεδάστε και χορέψτε.

Όταν γευματίζετε εκτός σπιτιού

- Αν πάτε σε κάποιο εστιατόριο, αποφύγετε τα α λα καρτ μενού καθώς θα μπειτε στον πειρασμό να φάτε όλα τα πιάτα αφού τα πληρώσατε.
- Αν μπορείτε, πάρτε κι εσείς μέρος στην επιλογή του εστιατορίου κι επιλέξτε κάποιο που γνωρίζετε ότι δεν έχει βαριά κουζίνα.
- Ρωτήστε με τι γαρνιτούρες σερβίρονται τα κυρίως πιάτα και ζητήστε να σας αντικαταστήσουν, για παράδειγμα, τις τηγανητές πατάτες με λαχανικά.

Καλές Γιορτές!