



DIETETYCY MARAGOFIT RADZĄ:

JAK ROZSĄDNIIE ODŻYWIAĆ SIĘ W OKRESIE ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA?

POZNAJ KILKA RAD DZIĘKI, KTÓRYM ŚWIĘTA SPĘDZONE
NA BIESIADOWANIU PRZY ZAPEŁNIONYM PO BRZEGI
STOLE NIE BEDĄ WZBUDZAŁY WYRZUTÓW SUMIENIA
ORAZ OBAW O PRZYBYCIE DODATKOWYCH
KILOGRAMÓW





PO PIERWSZE - ZDROWE PODEJŚCIE I ROZSĄDEK

**PRZESTRZEGANIE ZASAD ZDROWEGO
ŻYWIENIA NIE ZOSTANIE ZANIEDBANE
PRZEZ ROZSĄDNE CELEBROWANIE TEGO
WSPANIAŁEGO CZASU Z RODZINĄ -
MUSIMY O TYM PAMIĘTAĆ!**

Podstawą zawsze jest umiar!




głodzenie i odmówienie sobie kawałka ulubionego makowca może skończyć się złym samopoczuciem czy rozdrażnieniem.



po zjedzeniu 5 kawałków natomiast całe popołudnie może męczyć nas zgaga, wzdęcia czy bóle brzucha.






ZASADA NR 2 - WYBIERAJ ŚWIĄTECZNE PRZYSMAKI

**JEDZ TE POTRAWY, KTÓRE NIE
SĄ PRZYGOTOWYWANE NA
CODZIEN!**

Są takie potrawy świąteczne, na które czeka się cały rok - dla jednych będzie to smażony karp, a dla innych świąteczny sernik babci.

Wybierzmy jedną, ulubioną potrawę i pozwólmy sobie na dokładkę, a ziemniaki i chleb odstawmy na te kilka dni na bok.





ZASADA NR 3 - PRZYGOTUJ COŚ ZDROWEGO NA ŚWIĄTECZNY STÓŁ

**NIECH NA ŚWIĄTECZNYM
STOLE BĘDZIE CHOCIAŻ JEDNA
POTRAWA W ZDROWSZEJ
WERSJI!**

Nie namawiamy do zamieniania wszystkich potraw na ich zdrowsze odpowiedniki. Dobrym krokiem będzie przygotowanie chociażby niskokalorycznej sałatki czy sernika w odtłuszczonej wersji, który będzie można zjeść bez wielkich wyrzutów sumienia.





ZASADA NR 4 - PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU

PIJ PRZEDE WSZYSTKIM WODĘ!

Nie odmawiajmy sobie przepysznego kompotu z suszu owocowego do wigilijnej kolacji, jednak niech przeważa w naszym jadłospisie woda. Soki i napoje słodzone to dodatkowa dawka cukru i kilokalorii. Dobrym rozwiązaniem mogą być ziołowe herbatki, które wspomogą trawienie.





ZASADA NR 5 - WSTAŃ OD STOŁU

**PRZEZ OKRES ŚWIĄTECZNY
NIE ZAPOMINAJMY O
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!**

Nie mówimy tutaj o wyczerpującym treningu na siłowni czy przebiegnięciu maratonu. Znajdźmy czas chociaż na rodzinny spacer po obiedzie - to zawsze lepszy wybór niż oglądanie telewizora czy popołudniowej drzemki. Święta to czas, który warto spędzić na rozmowie czy wspólnej zabawie z rodziną.





ZASADA NR 6 - ŚWIĘTA NIE TRWAJĄ DWA TYGODNIE

**OKRES ŚWIĄTECZNY W
NIEKTÓRYCH DOMACH TRWA
CZĘSTO DŁUŻEJ NIŻ 3 DNI.
PAMIĘTAJMY JEDNAK BY WRÓCIĆ
DO NORMALNEJ DIETY SZYBCIEJ
NIŻ OD NOWEGO ROKU I NIE
DOJADAĆ WSZYSTKICH RESZTEK
ZE ŚWIĄT!**

Dobrym pomysłem będzie zamrożenie nadmiaru jedzenia. Możemy także zanieść poświęteczną żywność do jadłodzielni i pomóc tym sposobem potrzebującym!





ZASADA NR 7 - OGRANICZ ALKOHOL

**WSZYSTKO JEST DLA LUDZI
JEDNAK ZACHOWAJMY
KONTROLĘ!**

Alkohol, wbrew pozorom, jest prawie tak samo kaloryczny jak tłuszcz (1 g czystego etanolu zawiera 7 kcal). Najlepiej zatem wybierać alkohol niskoprocentowy np. czerwone wino, które jest świetnym źródłem przeciwutleniaczy.





CAŁY ZESPÓŁ MARAGOFIT ŻYCZY

DUŻO RADOŚCI,
UŚMIECHU,
RODZINNEGO
CIEPŁA I WIELU
POZYTYWNYCH
CHWIL

na zbliżające się wielkimi krokami
Święta Bożego Narodzenia

