31 Δεκεμβρίου 2015

Πώς να απολαύσετε τις γιορτές χωρίς να πάρετε κιλά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κατά μέσο όρο οι περισσότεροι άνθρωποι κερδίζουν ένα με δύο κιλά κατά τη διάρκεια των γιορτών. Και αυτό συμβαίνει γιατί οι Χριστουγεννιάτικες λιχουδιές είναι τόσες πολλές που είναι πολύ δύσκολο να αντισταθείτε στον πειρασμό. Επίσης, στις γιορτές συνήθως έχετε περισσότερο τρέξιμο, από τις υπόλοιπες ημέρες του χρόνου, με αποτέλεσμα να μη προλαβαίνετε να πηγαίνετε γυμναστήριο και να παραμελείτε τη διατροφή σας. Αν όμως, θέλετε να λάμπετε αυτή την εορταστική περίοδο, δεν έχετε παρά να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές.

Σκεφτείτε τον κανόνα 80/20. **Αυτός ο απλός κανόνας μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε για πάντα και όχι μόνο για τις γιορτές.** Και τι σημαίνει το 80/20; Να τρώτε υγιεινά και να γυμνάζεστε κατά 80% και να δίνετε ένα περιθώριο στον εαυτό σας για ατασθαλίες που να κυμαίνεται στο 20%. Έτσι αν είστε καλεσμένοι σε ένα πάρτι το Σάββατο βράδυ, να ακολουθήσετε μια υγιεινή διατροφή όλη την εβδομάδα, ώστε να ξεφύγετε για λίγο το Σαββατόβραδο. Ο

κανόνας 80/20 είναι ένας ρεαλιστικός τρόπος για να διαχειριστεί τι τρώτε και πόσο συχνά ασκείστε. Λειτουργεί κατά τη διάρκεια των διακοπών και όλο το χρόνο. Επίσης, να θυμάστε ότι ακόμα και όταν θέλετε να φάτε λίγο παραπάνω, να το κάνετε με μέτρο.

Τώρα που έρχονται διακοπές, **χαρίστε στον εαυτό σας μια μικρή απόλαυση.** Αν είστε πολύ αυστηροί με τη διατροφή σας, υπάρχει ο κίνδυνος να κουραστείτε και να υποπέσετε σε υπερκατανάλωση τροφής. Ενώ αν κάνετε κάποιες μικρές αλλαγές τις ημέρες των γιορτών, δεν θα νιώσετε στερημένοι και θα απολαύσετε όλες τις λιχουδιές με μέτρο.

Από την άλλη μεριά δεν υπάρχει λόγος να δοκιμάζετε τα πάντα, εφόσον δεν το επιθυμείτε. Ακριβώς επειδή η γιαγιά σας έκανε μια πίτα, δεν σημαίνει ότι πρέπει να τη φάτε. Επιλέξετε, μόνο τα αγαπημένα σας πιάτα, άσχετα με ποιος τα μαγείρεψε. Και αν σας πιέζουν να δοκιμάσετε, μπορείτε να απαντήσετε «Όχι, ευχαριστώ, ίσως αργότερα.»

Ποτέ μην πάτε σε ένα πάρτι πεινασμένοι. Το πιο πιθανό είναι ότι αν δεν έχετε φάει καλά όλη την ημέρα και πάτε σε ένα πάρτι, θα πέσετε με τα μούτρα στο φαγητό. Επίσης, η κρίσης σας θα είναι θολωμένη και δεν θα μπορείτε να αντισταθείτε στις λιχουδιές, όλα θα σας φαίνονται υπέροχα και θα θέλετε να τα καταβροχθίσετε.

Πίνετε νερό όλη την ημέρα**. Στις γιορτές καταναλώνετε περισσότερο αλάτι και αλκοόλ από ότ,ι συνηθίζετε**. Γι αυτό και είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε το σώμα σας ενυδατωμένο. Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα ποτήρι νερό με λεμόνι και συνεχίστε να πίνετε νερό μέχρι το βράδυ.

Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές θα μπορέσετε να απολαύσετε τα Χριστούγεννα και να ξεκινήσετε το Νέο Έτος χωρίς ενοχές για το αν έχετε πάρει περιττά κιλά. **Δεν είναι το καλύτερο δώρο που θα μπορούσατε να κάνετε στον εαυτό σας αυτή την εορταστική περίοδο;**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Πηγή: jenny.gr