

10 τρόποι αντιμετώπισης Των Χριστουγεννιάτικων πειρασμών του

εορ

/ε



Η

ατμόσφαιρα γίνεται γιορτινή, τα εμπορικά καταστήματα στόλισαν της βιτρίνες τους. Χριστουγεννιάτικα δένδρα, Άι Βασίληδες πολύχρωμες μπάλες είναι το décor που κυριαρχεί.

Τις εορταστικές αυτές μέρες το φαγητό τα γλυκά και τα ποτά είναι αυτά που δίνουν ένα άλλο χρώμα στο εορταστικό κλίμα.

Γαλοπούλα τα Χριστούγεννα αρνάκι ή γουρουνόπουλα την πρωτοχρονιά ενώ από γλύκα τα μελομακάρονα η κουραμπιέδες και τα σιροπιαστά έχουν την τιμητική τους.

Όλα αυτά συνοδεύονται με ποτό ανάλογα την περίσταση τα εδέσματα και την παρέα.

Η χαλαρότητα των ημερών αυτών έχει ως αποτέλεσμα να χάνετε ο έλεγχος και κατανάλωση σε ποσότητα του φαγητού, των γλυκών και των ποτών να ξεφεύγει του κανονικού.

Όλοι θέλουμε να απολαύσουμε τους γευστικούς πειρασμούς αυτές τις μέρες και να συμμετέχουμε στο παραδοσιακό τραπέζι με την οικογένεια και τους φίλους.

Έχοντας την αίσθηση του μέτρου μπορούμε να γευτούμε όλους αυτούς τους παραδοσιακούς πειρασμούς. [\(περισσότερα...\)](#)