

## 10+2 συμβουλές για να μην πάρετε βάρος στις



Καθώς

πλησιάζουν οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, αυξάνεται και το άγχος όσων βρίσκονται σε δίαιτα ή θέλουν να αποφύγουν μια ενδεχόμενη αύξηση του βάρους τους, σχετικά με το πώς θα ανταπεξέλθουν στους πειρασμούς των γιορτινών συνεστιάσεων.

Είναι γεγονός πως τα τραπέζια και τα πάρτι κατά την εορταστική περίοδο αποτελούν μια σημαντική πρόκληση για όποιον δεν επιθυμεί να «ξεφύγει» διατροφικά, αφού χαρακτηρίζονται από προσφορά κυρίως ενεργειακά πυκνών τροφίμων, γλυκών και αλκοόλ, ενώ η επιθυμία του οικοδεσπότη ή της οικοδέσποινας να ευχαριστήσει τους καλεσμένους οδηγεί συνήθως σε προσφορά των παραπάνω σε «αφθονία» με αποτέλεσμα να στενεύουν τα περιθώρια «εγκράτειας»...

Παρακάτω λοιπόν, θα βρείτε ορισμένες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε πιο αποτελεσματικά τη διαιτητική σας πρόσληψη κατά τη διάρκεια των γιορτινών τραπεζιών:

Αποφύγετε τις στερητικές δίαιτες πριν τις γιορτές, καθώς το πιθανότερο είναι πως θα οδηγήσουν σε αυξημένο αίσθημα πείνας, καθιστώντας δυσκολότερο τον

έλεγχο της επιθυμίας σας για φαγητό. Είναι προτιμότερο να στοχεύσετε σε διατήρηση του βάρους σας και αποφυγή της αύξησής του κατά τη διάρκεια των γιορτών.

Φροντίστε να καταναλώσετε πρωινό, ένα ελαφρύ μεσημεριανό και μικρά ενδιάμεσα σνακ πριν το γιορτινό τραπέζι. Έτσι δε θα αισθάνεστε πεινασμένοι και θα είναι πιο εύκολο να καταναλώσετε μικρότερη ποσότητα φαγητού.

Προσπεράστε τα ορεκτικά και ξεκινήστε το γεύμα σας με σαλάτα.

Γεμίστε το πιάτο σας μόνο μια φορά. Μπορείτε να αρνηθείτε ευγενικά εάν σας προσφέρουν δεύτερη μερίδα.

Επιλέξτε προσεκτικά τι θα καταναλώσετε. Αποφύγετε πολύ λιπαρά ή τηγανιτά φαγητά, λιπαρές σάλτσες και τυριά κι επιλέξτε να συνοδεύσετε το κρέας με σαλάτα ή λαχανικά, αντί για πατάτες ή ζυμαρικά.

Απολαύστε το φαγητό σας τρώγοντας αργά. Μπορείτε να συζητάτε κατά τη διάρκεια του φαγητού, δίνοντας χρόνο στον εγκέφαλό σας να αντιληφθεί το αίσθημα κορεσμού.

Δώστε προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Επιλέξτε ένα ελαφρύ ποτό και καταναλώστε το σε μικρή ποσότητα, εναλλάσσοντάς το με νερό και αποφύγετε τα εορταστικά κοκτέιλ που μπορεί να σας «φορτώσουν» με αρκετές περιττές θερμίδες.

Μοιραστείτε το επιδόρπιο με κάποιο άλλο άτομο ή ζητήστε να σας σερβίρουν μικρότερη μερίδα.

Χορέψτε! Είναι μια καλή ευκαιρία να «κάψετε» θερμίδες αλλά και να σηκωθείτε από το τραπέζι, αποφεύγοντας το περαιτέρω τσιμπολόγημα. Κινητοποιήστε και τους υπόλοιπους καλεσμένους και στήστε ένα ...τρικούβερτο γλέντι!

Βγείτε για ένα σύντομο περίπατο μετά το δείπνο ή ένα μεγαλύτερο την επόμενη μέρα, ώστε να αυξήσετε την ενεργειακή σας δαπάνη.

Πέρα από τα παραπάνω, είναι σημαντικό σε όλη τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου να θυμάστε τα εξής:

Δώστε έμφαση στη συναισθηματική αξία των γιορτών. Μην ξεχνάτε ότι πρόκειται για μια περίοδο που έχετε την ευκαιρία να χαλαρώσετε, να ξεκουραστείτε και να μοιραστείτε όμορφες στιγμές με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, χωρίς το επίκεντρο να βρίσκεται στο φαγητό.

Αποβάλλετε το άγχος της ζυγαριάς και των κιλών. Επικεντρωθείτε στο να περάσετε καλά και να διασκεδάσετε. Άλλωστε, μην ξεχνάτε πως έχετε μια ολόκληρη χρονιά για να θέσετε υγιείς στόχους σχετικά με το βάρος σας και να καταβάλλετε την προσπάθεια που απαιτείται για να τους πετύχετε.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)