

Święta a.. Dieta

Czy w okresie świątecznym warto być na diecie? Jak sobie poradzić, by po świątach na wadze nie pokazało się +5kg?

- ◆ Przede wszystkim, pamiętajmy o tym, że nasz rok ma całe 365 dni na to, byśmy prowadzili zdrowy tryb życia, bądź byli na redukcji, dlatego okres świąteczny nie jest najlepszym czasem na postanowienie typu „Od dzisiaj się odchudzam!”. Święta to czas rodzinny, a nic tak nie jednoczy rodzin, jak wspólny posiłek przy stole. Dlatego, odmawiając sobie ulubionego jedzenia w Święta będziemy tylko sfrustrowani.
- ◆ Co jednak zrobić, jeśli zacząłeś dietę kilka miesięcy temu, nie chcesz zaprzepaścić efektów swojej pracy, ale też nie chcesz zrezygnować ze świątecznego jedzenia? Albo po prostu, dbasz o swoje zdrowie i utrzymujesz masę ciała, a nie chcesz zaskoczyć się po Świętach niechcianą cyfrą na wadze?

Oto kilka wskazówek, które możesz wdrożyć w okresie świątecznym, a które na pewno pomogą Ci przejść przez ten czas bez wyrzutów sumienia i z przyjemnością 😊

1. Unikanie postu w Wigilię

- Post w Wigilię ma dla wielu osób wymiar religijny i niechętnie z tego zrezygnują. Pamiętajmy jednak, że pod kątem żywieniowym, post w znaczeniu głodówki przez cały dzień, aż do wieczery wigilijnej, nie jest dobrym pomysłem. Takie zachowanie nie kształtuje w nas dobrego nawyku żywieniowego, a dodatkowo może doprowadzić do sytuacji, że wieczorem wręcz rzucimy się na jedzenie, bo będziemy aż tak wygłodniali. Czy faktycznie, taki post, robiony po to, by „objeść się pod korek” na wieczór będzie miał sens?
- Jeśli zależy Ci na poście, warto zastanowić się chociaż nad spożyciem dwóch małych posiłków w ciągu dnia. Taki posiłek może składać się głównie z warzyw – można pomyśleć o sałatce warzywnej lub warzywach pokrojonych w słupki i zjedzonych z dobrej jakości hummusem. Taki posiłek, oprócz tego, że będzie „postny”, dostarczy również organizmowi niezbędnych witamin i składników odżywczych, których źródłem są właśnie surowe warzywa, a których raczej nie znajdziemy na Wigilijnym stole.
- Jeśli jednak nie praktykujesz postu, propozycja by dwa posiłki przed kolacją składały się głównie z warzyw, wciąż wydaje się zasadna, ponieważ warzywa są niskokaloryczne. W ten sposób, ograniczysz nieco ilość spożytych kalorii, bo wieczorem z pewnością je nadrobisz.

Święta a.. Dieta

2. Zwróć uwagę na wielkość nakładanej porcji

- Niektóre osoby chcą tradycyjnie skosztować każdej potrawy na wigilijnym stole. Pamiętaj jednak, że skosztowanie to coś zupełnie innego, niż nałożenie sobie całego talerza każdego dania. Możesz nałożyć troszeczkę, by symbolicznie spróbować wszystkiego, a jeśli nie jesteś takim tradycjonalistą, to po prostu zrezygnuj z tych dań, które Ci średnio smakują i wybierz 4-5, które są Twoimi ulubionymi.
- Pamiętaj też, że nie musisz wszystkiego próbować podczas jednego wieczoru. Rozłóż to sobie na trzy dni świąteczne – nie musisz codziennie jeść po kawałku każdego przygotowanego ciasta. Dzięki rozłożeniu tego na kilka dni, ograniczysz ilość przyjętych kalorii. 😊

3. Zrezygnuj z niektórych produktów, które jesz na co dzień

- Święta to szczególny czas i każdy chce, żeby były wyjątkowe, dlatego w tym okresie jemy też wyjątkowe dania, często przygotowywane tylko raz w roku. Właśnie dlatego, możesz w tym okresie zrezygnować z jedzenia, które masz na co dzień, a które też będzie dostarczać dodatkowych kalorii, np. pieczywo podczas wieczery wigilijnej.
- Możesz również zrezygnować ze słodkich napojów do kolacji, typu coca cola, soki owocowe, słodzone kompoty. Niektórzy nie wyobrażają sobie Świąt bez coli, dlatego w tym przypadku można po prostu kupić colę zero, bez dodatku cukru. Kompot z suszu, też spokojnie możemy posłodzić słodzikiem, zamiast cukrem.

4. A propos cukru...

- Święta, to oprócz tradycyjnych dań obiadowych również tradycyjne ciasta. Możemy zamiast cukru użyć słodzika, np. erytrolu lub ksylitolu, które również nadadzą słodki smak deserowi, a nie dostarczą nam kalorii, tak jak to robi cukier.

5. Zdrowsze alternatywy

- Jakie zmiany jeszcze możemy wprowadzić podczas przygotowywania posiłków? Możemy, np. użyć mniej tłuszczu do smażenia ryby (1 łyżka oleju będzie wystarczająca, ryba nie musi „pływać” w tłuszczu).
- W niektórych przypadkach możemy w ogóle zrezygnować ze smażenia, a zastąpić je pieczeniem, np. rybę możemy przygotować w piekarniku, a pierogi zamiast odsmażać na patelni, również możemy upiec.

6. Król świątecznego stołu – majonez

- Sałatka jarzynowa jest tradycyjnym daniem świątecznym praktycznie w każdym polskim domu. A jak sałatka, to oczywiście majonez. Co zrobić, żeby to danie było mniej kaloryczne? Możemy tradycyjny majonez, którego używamy, wymieszać z jogurtem naturalnym lub skyrem. Ewentualnie, możemy skorzystać z produktów typu light – ale UWAGA! Nie każdy produkt (w tym przypadku majonez) oznaczony jako „light” będzie miał mniej kalorii. Pamiętaj, żeby sprawdzić to, czytając etykietę przed zakupem.

Święta a.. Dieta

7. Skład produktów

→ A jak jesteśmy przy etykietach, to pamiętajcie, żeby wybierać na święta dobre, jak najmniej przetworzone produkty, bez cukru w składzie, oleju palmowego czy innych szkodliwych dodatków.

8. Surowe warzywa i owoce

→ Już wcześniej była trochę o nich mowa, ale chcę jeszcze przypomnieć, że warzywa i owoce oprócz tego, że są niskokaloryczne, to również są źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje pracę naszych jelit, dlatego aby uniknąć zaparc i dolegliwości pokarmowych warto o nich pamiętać i np. w pierwszy czy drugi dzień Świąt przygotować surówkę do obiadu albo na deser sałatkę z owocami i orzechami.

9. Pamiętaj o wodzie!

→ Czasem w ferworze przygotowań zapominamy o odpowiednim nawodnieniu, a jest to przecież podstawa zdrowego stylu życia. Postaw na widoku butelkę wody i nawadniaj się regularnie, nie tylko od święta.

10. Alkohol

→ Z alkoholu najlepiej całkowicie zrezygnować, ponieważ przynosi on więcej szkody dla naszego organizmu niż pożytku. Jeśli jednak zdecydujesz się na niego, lepiej jest wybrać np. czerwone wytrawne wino, niż słodkie likiery czy drinki z sokiem.

11. Aktywność fizyczna

→ Oczywiście, święta to nie czas, by zaczynać katorżnicze treningi, zwłaszcza jeśli wcześniej nie był to stały element Twojego życia. Warto jednak pomyśleć, chociażby o spacerach w rodzinnym gronie.

12. Czas trwania świąt

→ Pamiętaj, że Święta trwają trzy dni, a nie do Trzech Króli. 😊 Jeśli zaplanujesz sobie, że od razu po świętach wracasz do poprzednich nawyków, to zapewniam Cię, że te trzy dni nie zrujniają Twojej diety.

13. Zaplanuj zakupy!

→ Często okres świąteczny nam się przedłuża właśnie dlatego, że przygotowaliśmy za dużo jedzenia, które przecież nie może się zmarnować. Kończy się to tak, że aż do Sylwestra dojadamy świąteczne potrawy. Co zrobić, żeby tego uniknąć? Zaplanuj zakupy! Nikt jeszcze z Wigilii nie wyszedł głodny. Dlatego możesz przygotować mniej jedzenia, niż w poprzednich latach, a ewentualny nadmiar spokojnie możesz zamrozić.

Stosując się do tych kilku wskazówek nie musisz obawiać się Świąt 😊