

27 Δεκεμβρίου 2014

## Πώς να μην πάρετε επιπλέον βάρος κατά τη διάρκεια των γιορτών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά τη διάρκεια των γιορτών όλο και περισσότερες εξορμήσεις θα κάνετε ή θα είστε καλεσμένοι σε οικογενειακά τραπέζια. Τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα και οι λιχουδιές θα είναι σίγουρα πειρασμός για πολλούς. Όσοι από εσάς ανησυχείτε για τα επιπλέον κιλάκια που ενδέχεται να πάρετε στις χριστουγεννιάτικες γιορτές, δείτε πιο κάτω έξυπνα κόλπα για να τα αποφύγετε.



**Αποφύγετε την καθιστική καθημερινότητα.** Το φαγητό δεν είναι πάντα η αιτία για τα επιπλέον κιλά. Συνήθως η έλλειψη γυμναστικής σε συνδυασμό με τις επιπρόσθετες θερμίδες βοηθούν στην πρόσληψη βάρους. Κάντε διάδρομο κατά τη διάρκεια των διακοπών σας βλέποντας την αγαπημένη σας τηλεοπτική εκπομπή ή ακόμα προτιμήστε να γυμνάζεστε πρωινές ώρες πριν ακόμα ξεκινήσει το βαρυφορτωμένο σας πρόγραμμα. Εναλλακτικά, παρκάρετε μακριά από το εμπορικό κέντρο και περπατήστε ενώ προτιμήστε τις σκάλες από τον ανελκυστήρα.

**Επιλέξτε υγιεινά.** Προτιμήστε να καταναλώνετε πέντε φρούτα ή λαχανικά την ημέρα και αποφύγετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και χαμηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, τα οποία σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και με αρνητική διάθεση.

**Μην στερείτε τον εαυτό σας για μεγάλο χρονικό διάστημα από γλυκά.** Εάν για παράδειγμα θέλετε να φάτε γλυκό, τότε προτιμήστε να φάτε ένα γλυκό την ημέρα (ένα μπισκότο, μια σοκολάτα, μια γκοφρέτα). Εάν «καταπολεμάτε» συνεχώς την επιθυμία σας για γλυκό, τότε το πιο πιθανόν κάποια στιγμή δεν θα αντέξετε και θα φάτε μέσα σε μια μέρα τα γλυκά που αποφεύγετε τόσο καιρό. Εφαρμοστέ τον κανόνα «ένα την ημέρα είναι αρκετό».

**Προσπαθήστε να ελέγξετε τους πειρασμούς.** Αυτή την περίοδο το σπίτι είναι γεμάτο χριστουγεννιάτικες λιχουδιές. Τοποθετήστε τα γλυκά σε χώρο όπου δεν θα έρχεστε συχνά σε οπτική επαφή μαζί τους μιας και γρήγορα θα υποκύψετε στον πειρασμό.

**Μην πάτε ποτέ σε οικογενειακό τραπέζι ... πεινασμένοι!** Αρκετοί μένουν νηστικοί (ή επιλέγουν να φάνε ελαφριά) κατά τη διάρκεια της μέρας μιας και έχουν το βράδυ οικογενειακό τραπέζι. Αποφύγετε αυτήν την συνήθεια μιας και δύσκολα θα καταφέρετε να ελέγξετε τον εαυτό σας και τις διατροφικές σας επιλογές όταν είστε πεινασμένοι.

**Να είστε προσεκτικοί στην επιλογή αλκοολούχων ή άλλων ποτών.** Καφέδες με σαντιγί ή αλκοολούχα κοκτέιλ συχνά έχουν τις ίδιες θερμίδες με ένα κομμάτι special πίτσα. Προτιμήστε ένα ποτήρι κρασί ή ανθρακούχο νερό με λίγο χυμών φρούτων.

**Κοινωνικοποιηθείτε αντί να το ρίξετε στο φαγητό.** Οι διακοπές και τα εορταστικά τραπέζια είναι ένας τρόπος για να βρεθείτε ξανά με αγαπημένα σας πρόσωπα και να πείτε τα νέα σας. Χρησιμοποιήστε την ενέργεια σας... μιλώντας παρά τρώγοντας.

**«Αποδράστε» από τον καναπέ.** Βρείτε δραστηριότητες που κάνουν χαρούμενους εσάς και την οικογένειά σας και περάστε δημιουργικά και ευχάριστα την περίοδο των διακοπών χωρίς να σκέφτεστε συνεχώς το... φαγητό!

Πηγή: [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)