

23 Δεκεμβρίου 2019

## Συμβουλές για να μην πάρετε καθόλου βάρος τις γιορτές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα





Έφτασε επιτέλους η πιο... παχυντική περίοδος του χρόνου! Τα αλμυρά και γλυκά εδέσματα έχουν την τιμητική τους τα Χριστούγεννα και φυσικά είναι πολύ δύσκολο να τους αντισταθούμε...

Τη χαρά των εορτών διαδέχονται συνήθως οι τύψεις, αφού λίγο μετά τον ερχομό του νέου έτους συνειδητοποιούμε το κόστος των χριστουγεννιάτικων απολαύσεων στον δείκτη της ζυγαριάς.

Μπορούμε να αποφύγουμε αυτήν την επιβάρυνση (σωματική και ψυχολογική) εάν ακολουθήσουμε τις συμβουλές των ειδικών! Δείτε τι προτείνουν για υγιεινά -και λιγότερο παχυντικά- Χριστούγεννα!

#### **- Καλό πρωινό**

Ένα καλό πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες θα βοηθήσει να ξεκινήσουμε τη μέρα μας με ενέργεια και να αποφύγουμε τις έντονες λιγούρες.

#### **- Προβιοτικά**

Τα πλούσια σε λιπαρά γεύματα των εορτών αλλά και η παραπανίσια κατανάλωση αλκοόλ επιβαρύνουν τον οργανισμό, μπορούμε όμως να τον βοηθήσουμε παίρνοντας επιπλέον ποσότητα προβιοτικών (είτε μέσω των γαλακτοκομικών που τα περιέχουν είτε σε μορφή συμπληρώματος) και πεπτικών ενζύμων.

#### **- Περισσότερα λαχανικά**

Πρέπει να γεμίζουμε τουλάχιστον το μισό πιάτο μας με λαχανικά και να ξεκινάμε το γεύμα μας με αυτά, αφού η σημαντική ποσότητα φυτικών ινών που θα λάβουμε θα βάλει «φρένο» στην πείνα και θα αποφύγουμε την υπερκατανάλωση φαγητού.

### **- Πολύ νερό**

Θα χρειαστούμε τουλάχιστον ενάμισι λίτρο νερό για να υποστηρίξουμε τη λειτουργία των νεφρών και του ήπατος, των βασικότερων οργάνων που αναλαμβάνουν τη διαδικασία απομάκρυνσης τοξινών από το σώμα. Επίσης, πρέπει να πίνουμε νερό πριν και κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης αλκοόλ, ώστε να επιβραδύνουμε την απορρόφησή του.

### **- (Λίγη) γυμναστική**

Η περίοδος των εορτών προσφέρει αρκετές ευκαιρίες για σωματική άσκηση. Μια βόλτα στα μαγαζιά, μια χαλαρή πεζοπορία στα χιόνια ή μια επίσκεψη σε ένα παγοδρόμιο θα κρατήσουν τον μεταβολισμό σε εγρήγορση και παράλληλα θα τονώσουν τη διάθεση.

### **- Επαρκής αριθμός γευμάτων**

Είναι λάθος να μένουμε νηστικοί όλη μέρα σκεπτόμενοι ότι θα φάμε λίγο παραπάνω στο γιορτινό τραπέζι. Η πείνα «θολώνει» την κρίση μας και θα μας οδηγήσει να γεμίσουμε το πιάτο μας με ό,τι βρούμε μπροστά μας.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)