ZA ZAPOSLENE

PREHRANJEVANJE V PRAZNIČNIH DNEH

Božični in novoletni prazniki so pred vrati, z njimi veliko lepih trenutkov, slavja, zabav, praznovanja, pa tudi skušnjav in priložnosti za prenajedanje, nezdrave prigrizke in obroke polne mastnih, sladkih in slanih živil.

Ali ste vedeli, da se ljudje preko praznikov zredijo v povprečju za kilogram in pol in da se teh kilogramov po tem običajno zelo težko znebijo.

Ste za to, da bodo letošnji prazniki prav tako, ali še bolj čarobni kot lanski, pa boste kljub temu v novo leto stopili zdravi, dobrega počutja in brez odvečnih kilogramov.

Kako to doseči? Z malo premisleka, načrtovanja in volje!

* Nikar ne hodite na zabavo lačni! Raje pred zabavo doma pojejte nekaj lahkega, manj kaloričnega in se tako izognite mastnim in sladkim prigrizkom na zabavi!
* Nikar se ne lotite hujšanja preko praznikov! Vaš cilj naj bo ohranjanje sedanje telesne teže.
* Bodite pozorni na velikost porcij, ki jih pojeste! Če se težko uprete hrani, ki je pred vami, uporabite raje krožnik manjše velikosti in ga manj obilno naložite. Tako boste sigurno zaužili manj hrane.
* Uživajte več zelenjave in sadja ter polnovredne vrste riža, kruha in testenin!
* Izbirajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke, kot so: skute, jogurti, siri ter manj mastno meso. Vidno maščobo odstranite in jo zavrzite! Izogibajte se ocvrti hrani!
* Bodite inovativni, pripravljajte in sladkajte se s sladicami, ki ne vsebujejo veliko maščob in sladkorja ter so kombinirane s sadjem.
* Alkohol nam prinaša bogate dodatne kalorije in škoduje zdravju. Zato nazdravljate s pametjo in obvladljivo.
* Lažje vam bo ohraniti telesno težo, dobro počutje in vesel nasmeh, če boste redno, dnevno telesno aktivni. Ura hitre hoje vam lahko pomaga pokuriti odvečne kalorije, ki ste jih zaužili prejšnjega dan.

Ni torej nujno, da skesani delamo načrte za zdrave začetke šele po Novem letu! V novo leto lahko vstopimo zadovoljni, da nam je uspelo »jesti z glavo«, ohraniti telesno težo in aktivno telo.

PA SREČNO!

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat