



JAK NIE  
PRZYZYTYĆ  
W  
ŚWIĘTA



*11 skutecznych porad*

[WWW.NAPOLSLODKO.COM](http://WWW.NAPOLSLODKO.COM)





**1. ZAPLANUJ MENU WCZEŚNIEJ** dopasowując ilość jedzenia do ilości zaproszonych gości.

Przygotuj tyle potraw i porcji, które będziecie w stanie zjeść podczas trzech dni Świąt. Kupuj tyle jedzenia ile jesteście w stanie zjeść. Unikniesz ciągłego podjadania, w stylu bo się zmarnuje oraz nie będziesz mieć problemu z dużą ilością poświętecznych resztek. Dodatkowo nie zmarnujesz jedzenia, za które płacisz ciężko zarobionymi pieniędzmi.

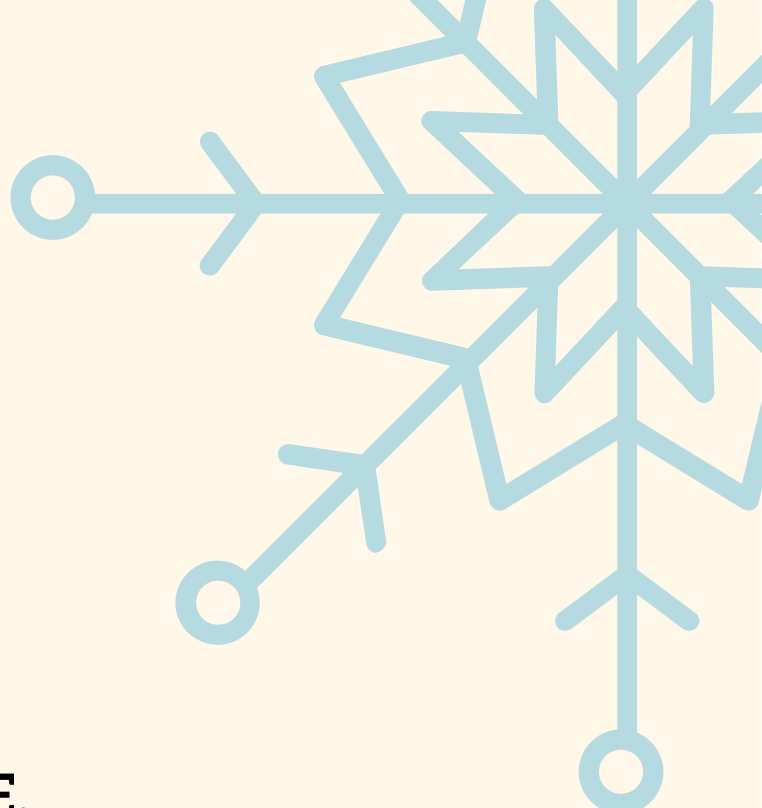
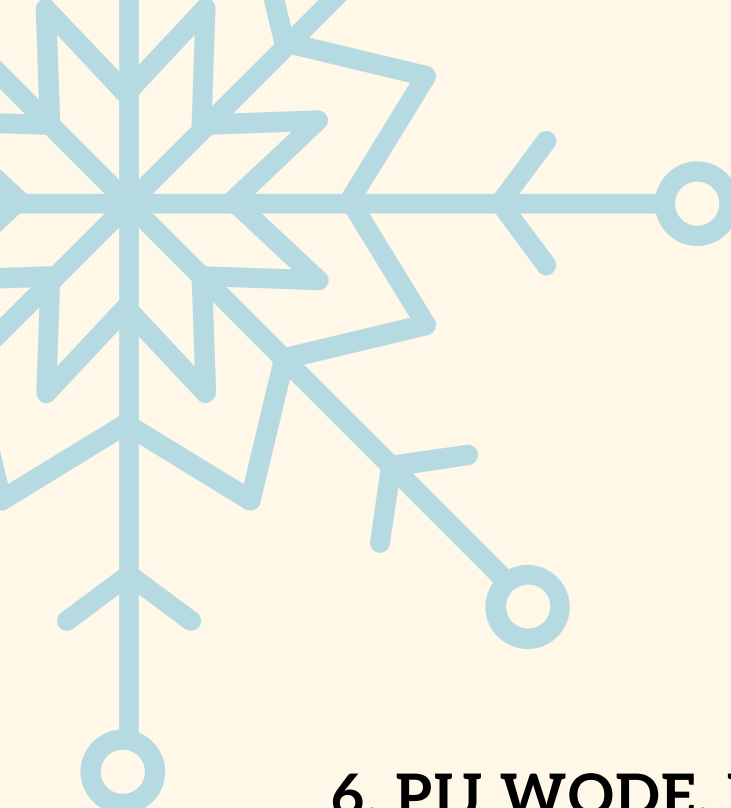
**2. W DNIU WIGILII JEDZ** małe, ale regularne posiłki. Dlaczego? Twój organizm potrzebuje stałego dopływu energii i składników odżywczych. Takie podejście pozwoli na zachowanie szybkiego tempa metabolizmu i uchroni Cię przed tyciem. Dodatkowo unikniesz objadania się podczas kolacji wigilijnej. Cały dzień bez jedzenia skończy się wilczym głodem i jedzeniem bez pamięci podczas wigilii.

**3. PRZYGOTUJ ODCHUDZONE WERSJE ŚWIĄTECZNYCH POTRAW** poprzez zastosowanie mniej kalorycznych zamienników. Przykłady:

- sos majonezowy do sałatki przygotuj z dodatkiem jogurtu naturalnego greckiego lub bałkańskiego w proporcji 1/2 na 1/2, czyli 1 łyżka majonezu i 1 łyżka jogurtu naturalnego
- barszczu czerwonego nie dosładzaj dodatkowo cukrem. Użyj więcej buraków i dodaj jedną marchew więcej. Naturalna słodkość będzie pochodziła z warzyw
- kompot z suszu przygotuj tylko z samych suszonych owoców. Jeżeli lubisz słodki smak, to dodaj więcej suszonych owoców i dłużej gotuj.
- piekąc ciasta zastąp część „zwykłej” mąki pszennej typu 500, pełnoziarnistą mąką pszenną lub orkiszową
- do ciasta dodaj mniej cukru lub zastosuj zamiennik: miód, ksylitol, syrop z agawy, syrop daktylowy
- pierogi i łazanki przygotuj z dodatkiem mąki orkiszowej

**4. JEDZ POSIŁKI REGULARNIE CO 3 GODZINY.** Dzięki stałemu stężeniu glukozy we krwi unikniesz napadów głodów i objadania się słodyczami. Zapanujesz nad ilością zjadanych produktów i spróbujesz wszystkiego. Łatwiej jest podzielić świąteczne potrawy na 5 posiłków i skosztować wszystkiego po trochu niż zmieścić je w jednym czy dwóch posiłkach.

**5. ZREZYGNUJ Z PICIA SŁODZONYCH NAPOJÓW** zaoszczędzisz kilkaset kalorii. Jedna szklanka słodzonego, gazowanego napoju to ok 200kcal. Wypijając 1 litr dziennie dostarczasz sobie zbędnych 1000kcal!! Dodatkowo słodzone napoje pobudzają apetyt i zjadasz więcej niż potrzebujesz..



**6. PIJ WODĘ, HERBATY OWOCOWE, ZIELONE, BIAŁE, ROOIBOS, MIĘTĘ, RUMIANEK, POKRZYWĘ** nie zawierają kalorii, napełniają żołądek, usprawniają trawienie i zapewniają odpowiednie nawodnienie organizmu. Pokrzywa działa moczopędnie i pomaga pozbyć się nadmiaru wody z organizmu. Dostarcza organizmowi żelaza. Rumianek ma działanie wiatropędne i pomaga zwalczyć wzdęcia po posiłkach np. zawierających kapustę. Mięta usprawnia proces trawienia – w okresie świąt wskazane jest picie takiego naparu. Rooibos to nie herbata, tylko napar z czerwonoekrzewu, nie zawiera teiny, działa uspokajająco, reguluje ciśnienie krwi.

**7. RUSZAJ SIĘ OD STOŁU.** Brak ruchu to jedna z przyczyn tycia w święta. Jak pójdziesz na spacer to unikniesz dodatkowego podjadania, a przy okazji dotlenisz organizm, spalisz kalorie i spędzisz czas na świeżym powietrzu.

**8. STOSUJ METODĘ JEDNEGO TALERZA.** Magiczna metoda, która zapewni Ci kontrolę nad tym co i ile zjadasz. Zasiadając do stołu oceń ile potraw chcesz zjeść w ramach jednego posiłku. Nałóż sobie na talerz od razu po kęsie/małej porcji tego co chcesz zjeść, np. 2 pierogi, 2 łyżki łazanek z kapustą, kawałek ryby po grecku, dzwonko karpia, 2 łyżki ulubionej sałatki. Mając to wszystko na talerzu wiesz ile zjesz. Przed rozpoczęciem jedzenia zastanów się czy tyle ile masz na talerzu jest ok. Jeżeli tak to nie pozostaje nic innego jak delektować się smakiem potraw świątecznych. Pamiętaj tylko, że od momentu rozpoczęcia jedzenia nie możesz sobie robić dokładek. Skończy się to objadaniem i stracisz kontrolę nad tym ile zjesz. Dodatkowy plus **METODY JEDNEGO TALERZA** to święty spokój. Jesteś na diecie, chcesz zjeść określoną ilość jedzenia, nie wiesz jak odmówić cioci, mamie, dziadkowi? Tą metodą unikniesz pytań, zachęcania do jedzenia. Usłyszysz nawet? Ojej, ale Ty dużo jesz ;-). A wcale nie jesz dużo :-).

**9. POSTAW NA STOLE OWOCE ŚWIEŻE I SUSZONE,** które będą świetną alternatywą dla deserów i ciast.

**10. CIASTA I DESERY JEDZ TYLKO RAZ DZIENNIE** po kawałku. Jeżeli zaplanujesz wcześniej, że tak zrobisz łatwiej Ci będzie dotrzymać danego sobie słowa. W święta wybieraj wyjątkowe desery i ciasta, na które czekasz cały rok, np. makowiec, piernik długodojrzewający.

**11. PODZIEL SIĘ JEDZENIEM,** które zostało po Świętach. Nie staraj się zjadać wszystkiego samemu. Rozdaj rodzinie, znajomym, sąsiadce, osobom potrzebującym.