

10 PRAVIDEL

Jak si o Vánocích smlsnout

A V LEDNU V POHODĚ ZAPNOUT KNOFLÍK U KALHOT

Ani o Vánocích se nemusíme vzdát všech laskomin a tiše trpět, že ostatní si pochutnávají, ale já jsem na dietě. **Je ale třeba mít na paměti několik důležitých věcí a když ty dodržíme, bude nám hej i v lednu.**

Zatímco se od 2. ledna budou druzí mořit v posilovně s výčitkami ze všech těch prohřešků a nejpozději 15. ledna to vzdají, my si můžeme s klidem užít Vánoce bez výčitek, protože **fakticky jde o 3 sváteční dny a ne že projíme v opuletních porcích celý advent.**

STAČÍ SE DRŽET TĚCHTO PRAVIDEL:

1 Pečeme i vaříme s rozmyslem, **žádná kvanta na talíři a x druhů od každého jídla** v nesmyslných množstvích.

2 **Nechystáme na sebe cukrátkové pasti** - nevystavujeme si napečené cukroví po bytě, aby na nás z každého koutku volalo "sněz mě" pokaždé, když půjdeme okolo.

3 Když už si chceme dát cukroví, **sáhneme po něm nejlépe ráno a nandáme si na talířek tolik, kolik sníme.** Ideálně doplníme bílým neslazeným jogurtem - sníme pak cukroví méně a doplníme i nějaké bílkoviny. **NEZAPOMÍNÁME** na konzumaci **OVOCE A ZELENINY** v dostatečném množství, tenhle cukr vám jen prospěje.

4 Cukroví k **odpolední kávě max. ve velikosti kávového podšálku.**

5 Vyzkoušejte si letos upéct **cukroví jinak, z hodnotnějších surovin**. Nahradte bílou mouku celozrnnou, běžný cukr třeba datlovým sirupem. Pochutnáte si stejně, ale sníte toho méně.

6 **Chodte na procházky na čerstvý vzduch**. Když zhřešíte s nějakým jídlem, procházku alespoň o 20 minut protáhněte.

7 **S rozvahou si nalévejte i alkohol**. Nejen, že obsahuje cukry, kterých je přes Vánoce ve stravě už tak víc. Ale tělo při jeho konzumaci spustí signál, že by k pití i rádo něco snědlo. A pak toho sníte víc, než kdybyste alkohol nepili. Bohužel to není vše. Alkohol je v těle vyhodnocen jako toxická látka a tak se spustí mechanismy na její odbourání, čímž se vypne spalování kalorií přijatých navíc jídlem, které jsme během popíjení schroupali.

8 **Nejíme jen proto, že před námi něco leží**. Vyvarujte se bezhlavého chroupání u televize. Povoleno je pouze chroupání křupavé zeleniny.

9 **Bacha na chipsy**. Brambor je v nich minimum, za to tuku habaděj. Jestli chcete něco chroupat, vyzkoušejte Yes chips, které jsou z hrachové mouky v různých příchutích - s česnekem, mákem, nebo chilli. Rozhodně nemáte šanci jich spořádat tolik, jako těch bramborových. Jsou opravdu syté a narozdíl od těch bramborových s sebou nesou i kvalitní živiny - bílkoviny rostlinné podoby díky hrachové mouce.

Ze všeho nejlépe je nám s těmi, které máme rádi. Vánoce jsou o setkávání se s blízkými a ne o jídelních orgiích.

10 Užijte si blízkost těch, co máte rádi, nebo se snažte takové najít, ať to prázdné místo nezajídáte. I o Vánocích můžeme potkat spřízněnou duši. Já jsem svého muže třeba potkala 27. prosince ☺. Nejsladší dezert je stejně polibek, tak se hojně líbejte, spálíte tím kalorie a budete mít ten nejkrásnější výraz v očích.