

Как отпраздновать и не переест?

Чаще всего перед каким-либо праздничным мероприятием представительницы прекрасного пола ходят по магазинам, выбирая себе элегантные наряды, начинают придерживаться иного от обычного рациона питания, делать зарядку по утрам, а то и записываются в фитнес-клуб. Ведь желание выглядеть лучше других на корпоративной вечеринке, в компании друзей, на Дне рождения любимого или в новогоднюю ночь у нас никто и никогда не отнимет.

Вот и получается, что сначала пару недель истязаем себя, чтобы влезть потом в самое красивое платье, а после этого хоть потоп. Так вкусно обычно кормят на всех этих праздниках, а после недельной голодовки удержаться от всех этих вкусов становится совершенно невозможным. И что же делать?

Совет первый. Оставайтесь красивой.

Постарайтесь через неделю остаться такой же красивой, как и в день торжества. Ведь вы так долго шли к этому. Вам удалось сбросить пару лишних килограммов? Это же здорово! Пойдите просто так в будни, без всякого повода, похудейте! Это же практически невозможно, всегда нужен стимул. Так вот ваш стимул сработал. Сегодня вы выглядите прекрасно, так выглядите так всегда! Тогда к следующей вечеринке вам не надо будет мучить себя. Поставьте себе цель просто хорошо провести время с пользой. А польза эта будет заключаться в том, что завтра после окончания праздника вы будете выглядеть так же, как сегодня утром.

Совет второй. Подготовьтесь заранее.

Собираясь на вечеринку, пообедайте дома. Тогда вы не будете испытывать вечером чувство голода, и сможете ограничить количество поступающих в ваш организм калорий в темное время суток. А перед тем, как приступить к трапезе, рекомендую выпить стакан воды и съесть яблоко, кусочек ананаса или дыни. Фрукты такие вкусные и полезные, что лишиться себя этого удовольствия просто нечестно по отношению к своему драгоценному организму. А там, глядишь, и на торт смотреть уже не захочется.

Совет третий. Обжорству – бой.

Вы пришли пообщаться с друзьями, показать себя, на других посмотреть, вот этим и занимайтесь. Танцуйте, веселитесь, улыбайтесь, а рацион свой ограничьте чем-нибудь легким, например, исключите копченые нарезки и колбаски, заменив их овощным

Как отпраздновать и не переест

Автор: admin

18.05.2013 16:50 -

салатом без майонеза. Если вы не хотите отказываться от горячего, то откажитесь хотя бы от гарнира. Вместо мяса возьмите рыбу. А вместо бутерброда с икрой - кусочек сыра. Но если сложно удержаться, можно съесть икру ложкой с бутерброда, а хлеб оставить.

А еще можно отказаться от предстоящего обеда или ужина, думая о десерте. Ведь десерт как правило – самое долгожданное лакомство. Можно утешить себя мыслью о том, что, отказавшись от закуски и горячего, в желудке останется больше места для сладкого. А потом, когда уже десерт будет на столе, можно съесть яблочко и пойти танцевать. Звучит жестоко, конечно. Но, как правило, ко времени десерта люди уже расслаблены, все познакомились друг с другом, и можно заняться чем-нибудь более приятным, чем оставаться за столом.

Ну а для тех, кто считает, что праздник без застолья – это не праздник, желаю приятного аппетита... Завтра будет новый день, и вы снова, встав на весы, начнете делать зарядку. И правильно, поддерживать себя в форме нужно всегда. Оставайтесь всегда молодыми и красивыми.

Автор - **Александра Симонова**

[Источник](#)