Автор: admin
01.09.2011 20:23 -

Как пережить новогодне-рождественские каникулы и не поправиться?

Дорогие сограждане, еще немного потерпеть – и нас ждут 10 дней обжорства и лени. Что тут говорить, праздничная новогодняя еда не пройдет для организма без ущерба. Однако не всё так страшно, как тот размалеванный черт. Пробежимся по предстоящим нам новогодне-рождественским каникулам.

Итак, день первый.

Вы выпили по мере желания и способности, от души наелись новогодней индейки или гуся, салата оливье, щедро сдобренного майонезом, хитроумно приготовленной картошечки, с любовью испеченного пирога с капустой, напились чаем или кофе с пышным тортом. Печалиться тут не надо. Вред, который вы нанесли себе в первый день новогодних праздников, чисто моральный.

Дорогие женщины, не паникуйте в этой связи. От единовременного принятия обильной новогодне-праздничной еды ваш живот не станет больше, попа останется такой же красивой, а бедра стройными. Паника лишь повысит уровень стресса в вашем организме. Смею вас заверить, в одночасье вы от лишнего кусочка торта не станете толще. Так что никому не стоит избегать здоровой праздничной еды. Отдайтесь в первый день Нового года кулинарным радостям праздника. Один, ну два дня обжорства никак не отразятся на вашей фигуре.

День празднования второй.

Он знаменуется поговоркой – остатки сладки. Приходится многие наготовленные к Новому году вкусности доедать. Не отказывайте себе в этом. Наслаждайтесь праздничной новогодней едой. Конечно, она не такая уж здоровая, но Новый год, как известно, бывает раз в году, и если вы будете считать калории, блюда от этого вряд ли станут полезнее. Однако не залёживайтесь на диване перед телевизором и начинайте потихоньку побольше двигаться.

Постарайтесь, по возможности, избегать чрезмерного употребления сладкого, больше налегайте на овощи и фрукты. Выпечка, обильно сдобренная кремом, да ещё пропитанная сиропом, конечно, не является низкокалорийным продуктом. Единственный крем, от которого не прибавляют в весе – белковый. Однако в массовом производстве тортов он запрещён из-за риска заражения сальмонеллёзом. А десерты, щедро политые так называемыми «растительными» сливками, на праздничный стол лучше не ставить. Сливки эти готовят на пальмовом масле – очень вредном для организма продукте. С точки зрения самого безопасного влияния на фигуру – это обыкновенный бисквит. В отличие от сдобного, слоеного и песочного теста, в нем не используется маргарин или сливочное масло. Таким образом, самый лучший вид торта – это бисквит с фруктовым желе. Уж его-то никак нельзя назвать калорийной бомбой.

Ну, что-то я сильно отвлекся на десерт. Какой там у нас день по счёту? Давайте перейдем сразу к пятому.

К этому времени из-за переедания вы можете почувствовать некую вялость в теле. Оно потратило слишком много сил для переваривания всего съеденного. Вот здесь как раз отмечается критический переломный момент. Фигура ваша из-за обилия праздничной новогодней еды начинает меняться не в лучшую сторону. От сладкого появился лишний жирок на животе, праздничная жирная еда плохо влияет на сердечную мышцу, соль может повысить давление. В общем, самое время «вывести шлаки» из организма. Для этого пейте больше негазированной воды, ешьте самую простую пищу. Причем делать это лучше маленькими порциями и часто. Такой подход к еде запустит резервы пищеварительной системы.

День шестой, седьмой... и десятый, завершающий.

Ну, здесь совет один: прекращайте обжорство и начинайте бороться со своей ленью. Лучший способ сбросить набранный в ходе праздничного застолья вес – побольше двигаться. Доставайте с антресолей лыжи, надевайте коньки, идите в спортклуб или в бассейн, просто устройте длительные пешие прогулки. Чем интенсивнее вы будете в эти дни двигаться, тем больше калорий будет сожжено вашим организмом. Забудьте о новогодней праздничной еде. Больше ешьте белка и зелёного листового салата. Такой подход запустит механизм метаболизма, который обеспечит организм энергией и необходимыми веществами для его дальнейшей жизнедеятельности.

Всего две-три недели такого режима, и вы наверняка вернётесь в прежнюю предпраздничную форму.

P.S. В статье ничего не сказано о спиртных напитках к праздничному новогоднему столу. Что пить, когда, как и сколько – это отдельная большая тема. Единственно хотелось бы отметить, что алкоголь очень калорийный продукт и, к тому же, повышает аппетит у принявшего.

Автор - **Александр Платов**
Источник