

Как не поправиться в отпуске



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ne-popravitsya-v-otpuske/>

Одна из моих пациенток написала, что в конце апреля отправляется в отпуск. И сразу на ум пришла мысль написать статью о том, как не поправиться в отпуске. Все-таки отдых не за горами, и вы должны быть заранее вооружены правильной информацией. Особенно, учитывая то, что многие набирают по возвращении из теплых краев.

Я надеюсь, мне нужно заострять внимание на том, что на отдыхе часто в худшую сторону меняется режим дня, питание и физическая активность. Последнее не о тех, кто привык преодолевать бездорожье на горном велосипеде, покорять стремительные реки и т.п. Если ваш отпуск больше ассоциируется с пляжем, то для вас следующие рекомендации:

Баланс. Отпуск без маленьких глупостей и шалостей – не отпуск. И вряд ли вы будете следить за суточным калоражем. Поэтому старайтесь балансировать рационом: если позавтракали плохо, пообедайте хорошо (чтобы потом плотно не ужинать). В графике плотный ужин – дайте себе отдохнуть от еды в течение дня (не морите себя голодом, просто легкие приемы пищи). Старайтесь хотя бы частично контролировать калорийность рациона.

Нет фастфуду. Вы же помните о его вреде. Поэтому не увлекайтесь чипсами и хот-догами на пляже. Помните, что мидии в сметане тоже чересчур калорийны...

Выбор. Если в отпуске вас ждет шведский стол (который, как правило, не щадит фигуру), очень избирательно подходите к выбору пищи. Понимаю, что соблазн отхватить что-то посытнее велик (ведь все абсолютно доступно). Но, может, прикиньте, действительно ли вам нужно питание под-завязку? Наслаждайтесь трапезами, выбирайте самое вкусное и полезное. Глаза всегда едят, а вот организму нужно намного меньше.

Декор. Чтобы у вас не возникало вопроса о том, как не поправиться после отпуска, украшайте свою тарелочку. Я о том, чтобы вы клали еды на тарелку меньше, чем ее размер. Но так как при этом обычно создается некоторый психологический дискомфорт, чувство обделенности, пустые места украсьте зеленью, овощами, фруктами. Так вы зрительно увеличите объем порции и избежите переедания.

Если придерживаться хотя бы этих рекомендаций, то вам удастся не набрать вес в отпускной период. А вообще замечательно, если ваш отдых будет активным. Пусть вы, возможно, физически устанете, но это намного лучше, чем утомиться от лежания на одном и том же боку.