

Как пережить праздничные дни



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perezhit-prazdnichnye-dni/>

И какой же русский не любит вкусной и быстрой еды! Особенно те, кто еще совсем недавно испытал на себе всю тяжесть избыточного веса. Таких людей соблазны подстерегают просто на каждом шагу фастфуды, праздники и, наконец, ароматы весны-лета. О чем я?! Да, разумеется, я говорю о общенародном счастье шашлыках!

Когда борьба с лишним весом вроде бы закончена и человек начинает есть столько, сколько ему действительно нужно для жизни, ест с пользой для здоровья он вдруг получает приглашение, от которого нельзя отказаться. Приглашение на день рождения, свадьбу или другие посиделки. Если судьба-«индейка» забрасывает за праздничный стол, я бы посоветовал из множества блюд выбирать только «полезные», жевать тщательно, получая удовольствие от самого процесса (красиво есть не запретишь!); никаких рыбно-мясных ассорти на тарелке еда должна быть однотипной и не очень жирной и, разумеется, следует забыть о добавках (каждое блюдо в одном экземпляре)! От пищевого безумия помогут спасти разговоры и танцы, последние прекрасная пауза и разгрузка во время пиршества.

Конечно, во время застолья можно мрачно жевать капусту, глядя на других гостей, которые

уплетают за обе щеки «первое-второе и компот». Но таких «героев» среди нас единицы. И это может быть даже неплохо! Как правило, вслед за душой «несется вскачь» приходит тяжесть и в желудок. А совесть почему-то просыпается и начинает «грызть» только тогда, когда есть и пить уже нечего. Что делать?

Снять грех с желудка поможет разгрузочный день. Хочу сразу отметить, что «разгрузка» как таковая удар по организму, поэтому к ней нужно прибегать лишь в крайнем случае. В том случае когда говорят «попал». Неудержимое обжорство накануне как раз такой случай.

Итак, для восстановления «телесного равновесия» придется приложить усилия. В прямом смысле этого слова. Провести целый день в движении. По поводу и без просто так. Движение жизнь, а в случае с отступниками от принципов здорового питания стройная жизнь. Дело не в пытке спортзалом, а в том, чтобы обычной ходьбой нормализовать обмен веществ что и способствует быстрому сжиганию свежеприобретенных жиров и стимулирует эффективное похудение.

Во время «разгрузки» придется забыть и про привычный рацион. Для лечения многострадального живота своего понадобятся: девять вареных яичных белков; зелень укроп, салат, петрушка, лук и иже с ними, кисломолочные продукты (оптимально кефир – 200 гр.) и 2–3 средних грейпфрута. Следует равномерно распределить эти нехитрые, но полезные продукты на целый день. С утра начинаем с периодичностью чередовать употребление двух яичных белков и грейпфрутов, а вот завершить разгрузочный день лучше всего кефиром с зеленью. Такой своеобразный айран. Еще раз подчеркну, мы не разгружаем организм каждый день, потому что мы его каждый день не загружаем. Применять разгрузочные дни стоит только в экстренных ситуациях. И помните «Чисто не там где убирают, а там где не сорят!»