

Obiceiuri sanatoase pentru sarbatori

Articol de: anca axenia

Sarbatorile ar trebui sa fie legate de intalnirile cu prietenii, petrecerea timpului alaturi de familie si de consumarea moderata a felurilor de mancare.

Pentru a nu avea surprize la sfarsitul perioadei festive, iata cateva lucruri carora ar trebui sa le acorzi atentie.

Alcoolul

Alcoolul insoteste perioada sarbatorilor, dar trebuie sa stii ca el contine zahar si carbohidrati. Sari peste cocktailurile dulci si incearca sa bei sampanie, vinuri si bauturi seci.

Micul dejun

Decat sa cumperi un baton de ciocolata in drum spre munca, mai bine asteapta ora 11 si mananca un mar. La aceasta ora corpul tau incepe sa digere cum se cuvine.

Mierea

Indulceste cafeaua sau ceaiul cu miere, in loc de zahar. Este mai sanatoasa si se digera mai bine.

Mesteca usor

Cand ai in fata o masa plina de bunatati, pentru a te feri de mancatul excesiv si pentru a avea o digestie buna, incearca sa mesteci 25-30 de secunde inainte de a inghiti.

Ziua de dupa

Ai mancat cam din toate si cam mult, peste care ai adaugat si doua, trei

pahare de vin. Nu dispera! A doua zi incearca sa iei prima masa cat mai tarziu. Sistemul tau digestiv va avea astfel timp sa se recupereze.

Fa exercitii

Tot timpul anului trebuie sa facem miscare, dar in timpul sarbatorilor ar trebui sa le facem dimineata, ca seara sa ne fie foame. Daca programul nu-ti permite sa faci jogging dimineata, opteaza pentru yoga sau pilates.

Postul

Evita zilele cu mese copioase sau cele in care tii post strict. Postul iti va curata organismul, dar asta nu inseamana ca trebuie sa te infometezi. Incearca sa manaci moderat.

Mancarea organica

Opteaza pentru alimentele fresh. Foloseste cat mai putine produse care contin conservanti.

Fa pauze

Intreruperea in timpul mesei nu poate sa fie decat binevenita. Acest lucru va ajuta la digestie si te va face sa te simti satula mai repede.

Glumeste

Glumeste, vorbește și râzi în timpul mesei. Acest lucru te va face să te simți mai bine și să manaci mai puțin.

Tine-ti mainile ocupate

În sfârșit o scuză să poți sta cu paharul de vin în mână toată noaptea. Dacă vei avea o cană sau un pahar în mână îți va fi greu să ții și o farfurie.

Ramasitele

Să iei acasă macarea care a mai rămas este în dezavantajul tău. Macarea, cu timpul, își pierde din calitățile nutriționale, ocupă mult spațiu în frigider dar și în stomacul tău.

Maseaza-ti urechile

Porneste-ti sistemul digestiv inainte de a manca, prin masarea lobului urechii pret de 30 de secunde. Acest lucru iti va stimula creierul, te va elibera de stres si iti va scadea apetitul.

Nu, nu, nu

Savureaza mancarurile care-ti trebuie si lasa-le deoparte pe cele care-ti fac rau. Stai deoparte de paine, paste, cafea sau bere.

Ceaiul

In loc de cafea neagra, bea ceai verde. Acesta scade nivelul de insulina si iti da o portie zdravana de cofeina.

Taguri articol: sarbatori, Alcoolul, Mierea, pahare de vin,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

