

Reguli pentru Sarbatori sanatoase

Articol de: anca axenia

Craciunul si de fapt toate Sarbatorile din aceasta perioada minunata a anului au drept caracteristica indulgenta si chiar indulgenta excesiva fata de cat cheltuim sau mai ales fata de cat mancam in aceste zile. Pentru a nu ruina efortul depus in timpul anului si pentru a nu ne trezi la inceput de ianuarie cu starea de sanatate si imaginea alterate, trebuie sa incercam sa controlam in mod constant ce si cat consumam si mai ales in ce combinatii. Este stiut faptul ca dupa Sarbatori, "castigul" ponderal este de 3 pana la 6 kg.

Regulile de petrecere in mod placut si echilibrat a Sarbatorilor de iarna nu sunt deloc complicate, ci chiar banale insa trebuie luate in considerare cat mai serios cu putinta. Importanta in aceasta perioada nu este numai alimentatia, ci si gradul stres psihic, de activitate fizica, numarul orelor de somn si alte procese la care ne supunem organismul. Astfel daca vrei respecta cateva reguli de aur, dieta ta nu va avea sub nicio forma de suferit.

1. Fii activa!

Nu sta in fata televizorului, ore in sir si mai ales dupa masa copioasa de Craciun. Antreneaza-ti si familia si iesi la o plimbare prin aerul proaspat al iernii.

2. Tine guturaiul la distanta

De obicei datorita iesirilor care se fac pe perioada vacantei de Craciun, expunerea la diversi virusi si bacterii este mai consistenta, motiv pentru care sistemul imunitar devine mai labil iar virozele si racelile pun stapanire pe organismele noastre si ne dau planurile cele mari peste cap. O dieta echilibrata si orele suficiente de somn odihnitor pot tine toate aceste neplaceri departe de noi.

3. Nu te lasa stresata de nimeni si de nimic!

Confortul psihic este foarte important, mai ales in aceasta perioada de relaxare. Chiar daca nu ti-a iesit grozav cozonacul sau n-ai terminat la timp curatenia de Craciun, nu ai nici un motiv sa te stresezi. Nici daca matusa sau bunica se declara nemulumite ca locuiesti cu iubitul tau si nu v-ati casatorit inca, nu este un motiv suficient sa pui presiune pe tine. Craciunul vine o data la 365 de zile, asa ca da-i importanta pe care o merita si nu te stresa!

4. Atentie la ce mananci!

Studiile arata ca o masa obisnuita de Craciun aduce cu sine in jur de 3000 de kcal. Daca chiar trebuie sa se consume toate aceste kcal este important sa se stie in ce fel. Este importanta divizarea meniului pe mese distantate in timp la cel putin o ora - trebuie dat stomacului un pic de timp sa digere ce s-a consumat la masa anterioara inainte de a veni cu o alta "avalansa" si astfel si riscul indigestiei va fi diminuat; alege niste gustari usoare: bucati de muschi de pui sau curcan, branza degresata, fructe de mare si evita alimentele grase si prajite.

5. Atentie la cat si cum mananci!

Trebuie sa se urmareasca aromele si calitatea alimentelor si nu obtinerea unui stomac plin. Mestecarea suficienta a alimentelor combate de asemenea tulburarile gastrointestinale.

6. Atentie la ce bei!

Apa - trebuie consumata pe tot parcursul mesei in cantitati mici si dese pentru a mentine sistemul digestiv activ si pentru a evita deshidratarea (care incetinesc metabolismul); evita bauturile carbogazoase dulci in timpul mesei si chiar dupa masa, pentru a limita balonarea;

Alcoolul este si el parte din decorul hibernal iar consumul acestuia necesita o atentie sporita intrucat acesta creeaza o serie de probleme: creste presiunea arteriala a sangelui, creste cantitatea de enzime hepatice necesare descompunerii acestuia, creste activitatea sistemului nervos central si favorizeaza aparitia tulburarilor gastro-intestinale.

Cu toate acestea, de Sarbatori se consuma mari cantitati de alcool sub diverse forme. Vinul rosu este bautura sezonului si trebuie consumat cat mai natural, fara aditivi (pentru a evita migrenele) si de asemenea nu trebuie uitat ca beneficiile sale scad cu cresterea cantitatii consumate.

Dupa cum stim cu totii, zilele si mai ales noptile de sarbatori inseamna mese copioase, consum de alcool, atmosfera in care se fumeaza si de aceea recuperarea ulterioara este obligatoriu sa se faca printr-o dieta usoara, bogata in fructe, legume proaspete si multa apa, precum si plimbari prelungi in aerul tare al iernii.

Taguri articol: Sarbatori, dieta, activa, guturai, stres, Craciun,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

