

Zapewne już czujesz radość na myśl o nadchodzących Świętach Bożego Narodzenia ? - odpoczynek, prezenty, choinka i spotkania w gronie rodziny, ale...

Jak nie przybrać dodatkowych kilogramów w święta?

Żeby nie zaburzyć świątecznej sielanki martwieniem się, o to co pokaże waga po Nowym Roku, mam dla Ciebie kilka rad dzięki którym zaliczysz świąteczny obiad i sylwestrowe szaleństwa, bez wyrzutów sumienia. Poniżej znajdziesz sporo rad i wskazówek co zrobić, żeby Święta były zdrowsze i rozsądniejsze. Jeśli nie wszystkie do Ciebie przemawiają - nie szkodzi! Wybierz chociaż kilka z nich i zrób wszystko, żeby wprowadzić je w życie, a na pewno unikniesz poświątecznego dołka i dodatkowych kilogramów.

1. Nie stawaj na wagę zaraz po Świętach!!! Alkohol, kawa, mniej ruchu, słodkie napoje... to wszystko wpływa na poziom wody w organizmie, przez co waga będzie wyższa. Daj swojemu ciału trochę czasu, żeby wyrównać jej poziom. Dodatkowo cięższe świąteczne jedzenie jest dłużej trawione w układzie pokarmowym przez co 1-2 dni po świętach zalega w jelitach dodając Ci kilogramów. Dlatego odczekaj przynajmniej tydzień zanim sprawdzisz swoją wagę. Równocześnie pamiętaj, żeby pić regularnie i jak najwięcej się ruszać.
2. Wigilia =1, Święta= 2, Sylwester= 1, Nowy rok =1, a więc $1+2+1+1= 5$. **Tylko tyle dni** pokus czyha na Ciebie w okresie świątecznym, a przecież miesiąc ma ich aż 31! Jeśli przez pozostałe 26 dni uważałaś/eś na to co jesz, to na pewno Twoja waga nie ucierpi przez święta tak strasznie jak podpowiada Ci Twoja wyobraźnia. Nie odpuszczaj, aż do ostatniej chwili (czyli do Wigilii)! Jedz zdrowo, nie podjadaj, dużo się ruszaj i pij wodę.
3. **Włącz się w przygotowania do świąt!** - Mycie okien, odkurzanie, wycieranie i mycie podłogi, są czynnościami wbrew pozorom dość wymagającymi fizycznie. Jeżeli będziesz je w dodatku wykonywać świadomie z dużym zaangażowaniem i dokładnością, możesz to z czystym sumieniem zaliczyć jako aktywność fizyczną! Każda spalona w ten sposób kaloria przyda się potem przy świątecznym stole.
4. **Przejmij kontrolę** - włącz się w przygotowywanie świątecznych potraw, starając się je zmodyfikować, tak aby były zdrowsze i mniej tłuste np.:
 - do ciasta na pierogi i uszka dodaj mąkę pełnoziarnistą, dzięki temu nie będą tak długo zalegać w układzie pokarmowym. Unikniesz uczucia ciężkości i zaparć;
 - smażenie karpia i innych ryb potrafi dać do wiwatu -

rozpadają się, w całym domu śmierdzi rybą, od panierowania wszystkie blaty są obsypane mąką i bułką, a przy nakładaniu na talerz połowa porcji ląduje na śnieżnobiałym obrusie. Dlatego wprowadź zmianę, nie tylko dla zdrowia, ale też dla ułatwienia sobie życia - **upiecz rybę w folii aluminiowej**. Każdy kawałek przypraw, dodaj zioła i czosnek, a następnie zawiń w folię, bez dodatku tłuszczu. Ułóż wszystkie porcje obok siebie w na blaszce i upiecz w piekarniku. Przed końcem pieczenia możesz otworzyć folię tak, aby ryba apetycznie się zarumieniła z wierzchu. Dzięki temu będzie mniej kaloryczna, ale bardzo aromatyczna, a dzięki folii będzie można ją w całości bezpiecznie przenieść na talerz.

- sos majonezowy do jajek i innych przystawek przygotuj w wersji „light” - majonez wymieszaj z jogurtem naturalnym w proporcji 1:3 i dopraw odrobinę solą i pieprzem lub pójdz o krok dalej i zrób lekki majonez z serka wiejskiego i jaj, bez dodatku tłuszczu (link do przepisu w następnym punkcie);
- zamiast tradycyjnego majonezu do sałatek i przystawek użyj domowego [dietetycznego majonezu z serka wiejskiego](#);
- zamiast kupować sklepowe wędliny naszpikowane wypełniaczami i konserwantami, przygotuj własne - pierś z indyka, polędwica czy chudy schab upieczone lub ugotowane z przyprawami (bez dodatku tłuszczu) po wystudzeniu i pokrojeniu na plasterki wyśmienicie smakują na kanapce lub z dżemem żurawinowym jako przystawka na zimno;
- postaraj się wyeliminować smażenie (szczególnie na głębokim tłuszczu) - dania mięsne i inne dania na ciepło przygotuj z małą ilością tłuszczu, duszone w wodzie, gotowane lub gotowane na parze, a do pieczenia używaj folii aluminiowej lub w rękawa foliowego;
- odchudź sałatki - zwykle większość sałatek, które Polacy szykują na świąteczny stół jest ciężka i przyprawiona sporą porcją majonezu. Dlatego oprócz tradycyjnych specjałów przygotuj 2-3 alternatywne lekkie sałatki w stylu sałatki greckiej (warzywa + niewielka ilość oleju lnianego lub

oliwy z oliwek). Stół i tak będzie się ugiął od jedzenia, więc odciąż go chociaż trochę i przygotuj lekkie przystawki;

- obok jasnego pieczywa przygotuj także chleb pełnoziarnisty oraz chleb chrupki pełnoziarnisty - możesz się zdziwić ile osób po niego sięgnie;
- postaraj się, aby do posiłków podać jak najwięcej świeżych warzyw, które przy małej ilości kalorii dostarczają mnóstwa witamin, minerałów, a także błonnika - pokrojone w plasterki pomidory, ogórki świeże, kiszone i konserwowe, rzodkiewki, kalarepa, surówki do obiadu oraz lekkie sałatki na kolację.

2. **Przemyśl sobie w głowie jak rozegrać świąteczne „posiedzenie”**. Łatwiej będzie Ci wytrwać w swoich postanowieniach, jeżeli wcześniej sobie zaplanujesz swoje świętowanie. Całkowite wyrzekanie się jedzenia, nie jest tutaj rozwiązaniem. Najadanie się do syta i jeszcze trochę, bo „przecież po świątach wrócę do zdrowego odżywiania” też nie jest najlepszym pomysłem. Ja proponuję, aby nastawić się psychicznie na **spokojne**, przyjemne święta podczas których będziesz się **delektować** jedzeniem i celebrować świąteczny czas. Zaplanuj kiedy i jaki deser zjesz, których dań spróbujesz i kiedy pójdziesz na spacer.
3. Staraj się zachować **3-4 godzinne odstępy pomiędzy posiłkami**- strategia nie jedzenia przez pół dnia, aby zrobić miejsce na później, nie sprawdza się niestety. Po całodziennym poście na pewno zjesz, więcej niż przy normalnym trybie 4-5 posiłków. Czym innym dla organizmu jest dostarczenie 2000 kcal w mniejszych regularnych posiłkach niż w jednym dużym. Przy takiej jednorazowej dawce organizm zamiast wykorzystać energię na bieżąco, zamieni ją w tłuszcz i wyśle do „oponki”.
4. **Zadziałaj wizualnie** - w czasie rodzinnych biesiad najlepiej na samym początku nałóż sobie na talerz po trochę wszystkich dań, których chcesz spróbować. Dzięki temu zobaczysz jak dużo jedzenia masz zamiar zjeść w ciągu całego „posiedzenia”. Postaraj się zachować w pamięci obraz pełnego talerza (lub nawet zrobić jego zdjęcie telefonem), tak żeby mieć świadomość ogromu pochłoniętego jedzenia i powstrzymać się od dokładek.
5. **Delektuj się jedzeniem** - staraj się jeść możliwie jak najwolniej

(w końcu są święta i nigdzie się nie spieszysz), **przeżuwaj każdy kęs 20-30 razy**. Dzięki temu dasz mózgowi czas, którego potrzebuje, aby odnotować, że jesteś już najedzona/y. Unikniesz też kłopotów z trawieniem, których częstą przyczyną jest zbyt słabe rozdrobnienie pokarmu i zbyt szybkie jedzenie. Trawienie powinno zaczynać się już w buzi, dlatego daj szansę zadziałać enzymom zawartym w ślinie i pomóż układowi pokarmowemu w przetworzeniu świątecznych rarytasów.

6. **Bądź wybredna/y** - skup się na tych daniach, które są najbardziej świąteczne i których raczej nie przygotowujesz na co dzień. Bądźmy szczerzy - tradycyjną sałatkę z gotowanych warzyw, schabowe czy ziemniaki jada się nie tylko raz w roku, więc nie będziesz odczuwać dużej straty jeżeli je sobie odpuścisz w święta. Natomiast pierogi z grzybami, barszcz z uszkami czy kutia, w wielu domach pojawiają się tylko i wyłącznie na Święta, więc wysyc swoje kubki smakowe tymi niecodziennymi aromatami.
7. **Pamiętaj o wodzie** - nie tylko nawodni Twój organizm, ale też wypełni żołądek dając uczucie sytości i w efekcie zjesz mniej. Wystrzegaj się kolorowych słodzonych wód i napojów. Postaw na stole dzbanek wody z plasterkami cytryny/limonki/grejpfruta/mięty, przygotuj domowy niesłodzony kompot z owoców lub pij zieloną herbatę bez cukru. Gdy kręcisz się wokół stołu lub lodówki i masz na „coś ochotę”, właśnie w tym momencie sięgnij po szklankę wody! Często nie rozpoznajemy wczesnego uczucia pragnienia i zjadamy je niepotrzebnie dostarczając kolejne kalorie do organizmu.
8. **Kawa** mimo swoich korzystnych właściwości pobudzających metabolizm **nie jest najlepszą opcją, ponieważ sprzyja sięganiu po słodczyce i desery**. Jest to kulturowo utarty zwyczaj, który bardzo ciężko wyprzeć i uniknąć pokusy. Ogranicz ilość wypijanych kaw, a na pewno ograniczysz także ilość dodatkowych kalorii.
9. Jeżeli rodzina co chwilę namawia Cię do próbowania kolejnych dań postaraj się grzecznie odmawiać, używając słów: **wybieram, chcę, mam zamiar, wolę, postanowiłam/em** (np. Bardzo dziękuję, ta pieczeń wygląda świetnie, ale zamierzam spróbować tamtej apetycznej sałatki), **zamiast: muszę, nie mogę, nie**

powinnam, jestem na diecie. Pozwoli to uniknąć rozczarowanych spojrzeń rodziny lub wyrzutów sumienia, że dałaś/eś się namówić na kolejną dokładkę. Taka wymijająca odpowiedź zaoszczędzi Ci także zbędnych tłumaczeń i dyskusji na temat Twojego odżywiania .

10. **Zminimalizuj pokusę podjadania** - po skończonym posiłku sprzątnij ze stołu i niech rodzina zmieni miejsce wspólnego świętowania, kolędowania i dyskusji, a najlepiej **pójdźcie na spacer**. Możecie też zagrać z rodziną w grę towarzyską lub poukładać puzzle, potowarzyszyć dzieciom w ich zabawach. W ten sposób zajmiecie sobie czas nie jedząc. Już nawet obejrzenie wieczorem programu, meczu czy filmu w telewizji będzie w tym wypadku lepsze od ciągłego jedzenia.
11. **Alkohol nie jest twoim przyjacielem** - każdy gram alkoholu dostarcza prawie dwa razy tyle kalorii co białko czy węglowodany! 1 g alkoholu to 7 kcal. Dodatkowo często na stole występuje w towarzystwie słodkich napojów lub dosładzanych koktajli czy nalewek, przez co jego kaloryczność jeszcze bardziej wzrasta. Popijanie nadmierną ilością alkoholu ciężkich świątecznych dań jest wręcz niebezpieczne dla życia. Co roku dla wielu osób Święta kończą się w szpitalu. Tłuste jedzenie w połączeniu z alkoholem jest dla bardzo dużym obciążeniem dla wątroby i trzustki. Ogranicz się do picia 2-3 kieliszków czerwonego wytrawnego wina do kolacji lub obiadu, a mocniejsze alkohole staraj się popijać wodą z cytryną.
12. Jeżeli w Twojej rodzinie jest tradycja siedzenia cały dzień przy zastawionym stole, **postaraj się w momencie kiedy czujesz się już najedzona/y skończyć posiłek i wstać od stołu**. Wyjdź na spacer, pomóż pozmywać lub wykorzystaj dzieci czy młodsze rodzeństwo jako wymówkę do odejścia od stołu i pobaw się z nimi - na pewno będą zachwycone! Postaraj się wrócić do stołu dopiero kiedy znowu poczujesz głód.
13. Innym sposobem na powstrzymanie podjadania i dokładek jest **położenie na talerzu sztuczków skrzyżowanych w znak X**. Zakodowanie sobie tego widoku jako „STOP!” może być pomocne, kiedy nie możesz ruszyć się od stołu. Innym sposobem jest położenie na talerz serwetki.
14. Przy dużych uroczystościach możesz też wędrować wokół

biesiady i rozmawiać z członkami rodziny - im dalej będziesz od swojego talerza tym mniejsze prawdopodobieństwo, że znowu coś z niego zjesz. Nawet wstanie ze swojego miejsca i stanie za krzesłem jest lepsze niż siedzenie i sięganie po kolejne kęski.

15. **Deser jedz rozsądnie** - to znaczy ok. 2 godziny po posiłku, ograniczając się do 1-2 deserów dziennie, najlepiej w postaci kawałka piernika, ciasta drożdżowego, ciasta biszkoptowego, bezy lub gorzkiej czekolady. Natomiast ciasta kruche, placki i torty z kremem będą dużo bardziej kaloryczne, przez to że zawierają w składzie więcej tłuszczu. Jeżeli jeden deser nie zaspokaja Twojej ochoty na słodczy zjedz jakiś owoc - chyba każdy się zgodzi, że święta bez **pomarańczy i mandarynek** po prostu nie mogą się odbyć. Zaspokoją chęć na słodkości, dostarczą witamin, minerałów błonnika, który usprawni perystaltykę jelit po ciężkim świątecznym jedzeniu.

Mam nadzieję, że to pomoże! ? Życzę Ci wesołych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia bez wyrzutów sumienia i dodatkowych kilogramów! ??



A tak jest u mnie na święta! ☐



Świąteczne pierniczki daktylowo-cynamonowe

[Przepis na pierniczki daktylowo-cynamonowe](#)