

# **Советы по снижению веса в праздничные дни**



[www.ebookexe.ru](http://www.ebookexe.ru)

## Советы по снижению веса в праздничные дни

Праздничный сезон — это время, когда мы все позволяем себе излишества.

Особенно, когда дело касается еды. Еда стала центральной частью наших встреч и вечеринок в праздничные дни, поэтому важно помнить о необходимости делать разумный выбор еды. И это почти всегда легче сказать, чем сделать, когда видишь некоторые из декадентских вариантов еды, которые предлагаются, приготовленные с любовью, вашими друзьями и семьей.

В большинстве случаев большинство людей, посещающих вечеринки, не будут беспокоиться о слежении за своим весом, поэтому они менее склонны приносить более здоровые версии своих лучших рецептов. Тогда это становится нашей собственной ношей, придерживаться наших диет или следить за тем, что мы едим, поскольку выбор еды всегда так заманчив!

Следующие 15 советов по питанию в праздничные дни помогут вам лучше следить за своим весом, отправляясь на праздничные вечеринки, и дадут вам несколько замечательных идей.

**1. Прекратите есть, когда почувствуете сытость.** Это то, что большинство людей не будут или не делают этого. Особенно те, кто находится в клубе «чистых тарелок» и не любит оставлять лишнюю или оставшуюся еду на своих тарелках. Честно говоря, нет ничего постыдного в том, чтобы оставить лишнюю порцию еды на своей тарелке. Когда ваш живот полон, просто оттолкнитесь от стола и скажите: «Мне больше не нужно, спасибо!».

**2. Совершите несколько дополнительных или более длительных прогулок.** Ходьба — это потрясающая форма упражнений, и может быть отличной сердечно-сосудистой тренировкой при низких температурах. Особенно, когда есть хороший слой снега на земле. В следующий раз, когда вы пойдете выпускать собаку справлять свои «туалетные дела», почему бы не надеть пальто и обувь, не взять поводок и не вывести ее на прогулку вокруг квартала или на несколько кварталов. Шарик будет вам за это благодарен, и вы тоже сделаете себя более здоровым «я», делая это.

**3. Не считайте калории беспрестанно.** Это не нужно и сведет с ума ваших близких, да и вас самих тоже. Давайте посмотрим правде в глаза, в праздники и так достаточно стрессов, о которых стоит беспокоиться. Набрать несколько лишних фунтов должно быть наименьшей из ваших проблем! Лучшее, что вы можете сделать, если вы уже сидите на

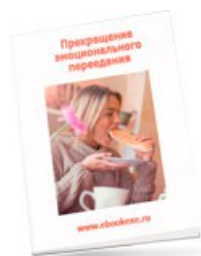
диете, — это следить не за тем, что вы едите, а за тем, сколько вы едите, вместо того, чтобы пытаться отслеживать потребление калорий. Если, конечно, вы не на строгой диете и не должны избегать продуктов с высоким содержанием углеводов, сахара и т. д. В этом случае вам, очевидно, следует избегать употребления таких продуктов, как картофель, хлеб, печенье, конфеты, торты и т. д.

**4. Используйте продукты с пониженным содержанием жира, заменителями сахара или обезжиренные продукты в Ваших рецептах.** Многие жалуются, что обезжиренные или с пониженным содержанием жира ингредиенты меняют вкус их любимых рецептов, и не в лучшую сторону. Но, на самом деле, едва ли есть намек на разницу во вкусе. Фактически, если бы кто-то не знал, что обычные ингредиенты, такие как сметана, были заменены на обезжиренный или с пониженным содержанием жира заменитель, вы бы никогда не услышали ни звука о вкусе. При замене сахара, такого как чистый тростниковый сахар, на заменитель, такой как Splenda, Equal или тому подобное, вы можете заметить разницу во вкусе. Поэтому в этом случае, если у вас придирчивые члены семьи, просто приготовьте две версии одного и того же десерта или закуски и позвольте своей семье сделать свой собственный выбор.

**5. Ешьте один большой прием пищи вместо постоянных перекусов или небольших порций.** Мнения по этому поводу будут разными, но независимо от того, едите ли вы один раз большую порцию или несколько раз поменьше в течение дня, количество потребляемой вами пищи в любом случае примерно одинаково. Разница между тем, чтобы съесть большую порцию один раз, заключается в том, что вы будете полностью сыты или у вас будет «чувство сытости», поэтому вы не будете так сильно голодны. И НЕ думайте, что вы можете есть свои 3 раза в день, а затем добавить еще пару раз. Это, безусловно, добавит нежелательные килограммы. Помните всегда ешьте умеренно и помните о чувстве сытости. Когда вы наедаетесь, ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ!



## Прекращение Эмоционального переедания



Набираете ли вы вес во время стресса? Боитесь ли вы скуки, потому что знаете, что будете есть, чтобы скоротать время? Это лишь некоторые из симптомов эмоционального переедания, и, возможно, именно по этой причине вам поможет это руководство.

[\*\*Узнать подробнее>>\*\*](#)

**6. Знайте свои границы в еде и не переходите их.** Этот совет особенно важен, если вы уже сидите на диете или пытаетесь сбросить вес. Вы лучше тети Маши знаете, что вам можно есть. Даже если ее домашний полукилограммовый пирог может быть вкусным, вы можете не выбирать добавки, если вы на строгой диете. Многие люди любят пускать пыль в глаза в праздничный сезон, но на самом деле все дело в силе воли. Если вы просто не можете удержаться и должны съесть немного салата амброзии дяди Феди, то возьмите меньшую, чем обычно, порцию.

**7. Выбирайте здоровую пищу.** Почти в каждой семье есть хотя бы один «здоровый орех» в своем окружении. Если есть возможность выбора здоровой пищи, то ешьте больше простых фруктов и овощей вместо пирогов, тортов и печенья в праздничном «намазе». Помните также что дополнительные соусы могут помочь набрать вес. Не бойтесь спрашивать, из чего сделаны соусы, чтобы вы могли принять более обоснованное решение о том, можете ли вы ими наслаждаться. Кроме того, вы всегда можете принести с собой более полезные соусы для фруктов и овощей, такие как йогурт или низкокалорийные овощные соусы, которые продаются в большинстве крупных продуктовых магазинов перед большой вечеринкой.

**8. Ешьте умеренно, небольшими порциями.** Как обсуждалось ранее, ешьте меньшие порции всех этих калорийных вкусностей. Таким образом, вы все равно сможете насладиться всеми этими замечательными блюдами, не набирая лишних килограммов, которые идут вместе со всеми этими вкусностями. И не забудьте также сбалансировать плохую пищу или ту, которая переполнена сахарами и углеводами, с хорошей пищей, такой как простые фрукты и овощи.



## Успешное снижение веса

В этой электронной книге вы узнаете об основах решения проблемы снижения веса, использовании прогулок, использовании фруктов, богатых витамином С, замене трансжиров на более полезные жиры. Перепрограммировании своего мышления относительно размеров порций. Изменение своего мнения о соли и использовании свежих трав. Изменение своего взгляда на цельнозерновые продукты. Не забывайте о воде и др.



[Узнать подробнее>>](#)



**9. Пейте умеренно.** Нет, это не реклама вождения в нетрезвом виде, хотя вам всегда следует иметь назначенного водителя, если вы

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

планируете выпить больше, чем разрешено законом, или что-либо еще из-за холодных, обледенелых дорог. Напротив, многие праздничные напитки содержат много сахара, поэтому следите за тем, сколько доброго старого яичного коктейля вы пьете. Это касается как алкогольных, так и безалкогольных напитков. Вода всегда будет отличным выбором, или несладкий чай или кофе. Есть также диетические газированные напитки, если вы любитель газировки.

**10. Замените цельнозерновые продукты вместо более высоких зерновых, богатых углеводами.** Постарайтесь избегать белого хлеба, сладких тортов, картофеля, печенья или чего-либо еще, что, по вашему мнению, содержит много углеводов. Они могут быстро добавить вам веса, и именно поэтому многие диеты пытаются избежать этих перегруженных углеводами монолитов. Выбирайте цельнозерновую, многозерновую, заменитель сахара в праздничные блюда. Конечно, это не то же самое, что нагружаться всеми «вредными для вас» продуктами, но вы будете рады, что сделали это, когда наступит январь.

**11. Не ешьте после 19:00.** Сделать это может быть чрезвычайно сложно особенно, когда большинство праздничных тусовок происходят после 7 часов вечера! Если это так, то вам следует поесть перед тем, как идти на праздничную вечеринку. Большинство продуктов не сгорают должным образом, если их съесть после 7 часов вечера. Так что, лучше всего, если вы поедите задолго до этого времени. Однако вы можете съесть что-то полезное, например, фрукты или овощи, но без жирных соусов, если вам действительно нужно чем-то перекусить.

**12. Пейте больше жидкости, чем еды.** Употребление большего количества жидкости обманет ваш организм, заставив его поверить, что он сыт. Поэтому вы можете пить много воды, несладкого чая или кофе, диетических газированных напитков, низкокалорийных фруктовых смузи или безалкогольных напитков (негазированных) и т. д., не испытывая чувства вины за переедание. Избегайте напитков с высоким содержанием сахара, так как это сведет на нет смысл следить за своим весом.



## Похудеть просто

Много людей хотят избавиться от лишнего веса, но считают, что у них не получится уже стать стройными.

Это не так! Наш вес - это всего лишь наш выбор!

Книга "**Похудеть просто**" предлагает вам принять только одно простое, но очень важное решение.

Просто следуйте тому, что написано на её страницах - и вы начнёте худеть уже в первую неделю!

Не бойтесь - рискните! И вы станете стройным и здоровым!

[Узнать подробнее>>](#)





**13. Съешьте что-нибудь, прежде чем пойти за продуктами.** На самом деле, вам следует съесть что-нибудь, прежде чем вы начнете что-то делать вне дома или дома, что будет сжигать калории. Но главная причина похода за продуктами на полный желудок заключается в том, что вы будете менее склонны покупать все эти жирные вредные продукты, потому что вы не голодны, и вас не соблазняют такие варианты еды. Вы сможете придерживаться графика и покупать в продуктовом магазине только то, что вам нужно, вместо того, чтобы набивать тележку продуктами, которые набирают вес!

**14. Запланируйте мероприятие на свежем воздухе.** В зависимости от региона, в котором вы живете, и от того, теплая или холодная погода, запланируйте что-нибудь на свежем воздухе. Это может быть что-то, что вы делаете сами, с семьей или друзьями, что не предполагает еды. Такие вещи, как срубить собственную рождественскую елку, купить подарки в последнюю минуту или нет, прогуляться по парку (вы можете сделать это с кем-то или группой людей), покататься на санках, лыжах, коньках, поиграть в футбол на заднем дворе, собрать сосновые шишки и сделать несколько простых кормушек для птиц из птичьего корма, и любые другие занятия, которые вы можете придумать. Постарайтесь делать что-то одно каждую неделю, чтобы заменить день упражнений или тренировок, которые вы обычно делаете, чтобы поддерживать интерес и у всех было праздничное настроение!

**15. Нет выбора здоровой пищи? Принесите ее!** Нарезка овощей или фруктов для создания праздничного подноса со здоровой пищей может стать приятным «изменением ритма» для ваших друзей или семьи. Почему бы не попробовать принести немного здорового праздничного настроения на вашу следующую встречу. Скорее всего, кто-то еще из ваших многочисленных друзей или родственников тоже старается следить за своим весом и был бы рад иметь выбор более здоровой, чем обычно, пищи. Даже если это не так, вы все равно экономите себе кучу времени на тренировках позже, когда вся эта жирная и калорийная пища прилипнет к вашей талии.

Конечно, всегда есть больше вещей, которые вы можете делать, чтобы следить за своим весом круглый год. Попробуйте включить некоторые из этих вещей во время праздников, так как мы все склонны есть немного больше и выбирать не самые вкусные блюда чтобы оставаться здоровыми, подтянутыми и стройными. Возьмите идеи из советов выше и приспособьте их к своему образу жизни, немного изменив их. Помните, что быть здоровым — это образ жизни сам по себе, и его следует практиковать круглый год. Особенно важно не расслабляться в праздничный сезон, когда в изобилии большинство нездоровых вариантов еды.

Я надеюсь, что перечисленные выше идеи помогли вам понять, что

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

вы можете следить за своим весом и при этом прекрасно проводить время на праздничных встречах.