7 правил питания.

1. Устройте разгрузочную неделю: не нагружайте свой организм вредной и тяжелой пищей, не злоупотребляйте алкоголем и никотином. За пару дней до праздника необходимо устроить отдых и разгрузочный день для желудка. Необязательно голодать, можно и нужно пить кефир и есть низкокалорийную пищу.

2. Планируйте меню. Составьте полезное меню. Майонезы и кетчупы лучше заменить на домашние соусы, они тоже довольно жирные и питательные, по крайней мере, без вредных добавок. Рекомендуем умерить на столе копчености и консервы, жирные колбасные и мясные нарезки.

3. Начинать праздничную трапезу следует с салатов из свежих овощей или фруктов, приправленных растительным маслом, низкокалорийными подливками, йогуртом, соком лимона или граната. Они легко усваиваются, богаты витаминами, минеральными веществами и ферментами, которые помогут переварить следующие блюда. Овощи содержат много клетчатки и надолго подарят ощущение сытости. Если мясо, то оно должно быть приготовленным в духовке, но лучше всего предпочесть рыбу и курицу.

4. Если вы собираетесь на праздничный ужин в гости, постарайтесь не смешивать сложные углеводы, жиры и белки в кучу, например, мясо лучше кушать с зеленью и овощами, а картошку оставить на следующий раз. Бисквиты и слоеные изделия менее вредны и больше подходят для застолья.

5. Ограничьте алкоголь. Продукт сильно калорийный, довольно вредный в больших дозах для печени и в целом для организма.

6. Пейте больше воды. Во время еды выпейте перед застольем стакан воды, это немного притупит голод. Откажитесь от вредной газировки и соков.

7. Уменьшите порции. Нельзя голодать целый день перед праздничным застольем, обязательно следует кушать маленькими порциями и часто в течение всего дня. Спустя три часа после праздничного застолья выпейте крепкого чая. Танин и дубильные вещества, в нем содержащиеся, окажут на слизистые стенки желудка вяжущее действие и ускорят продвижение пищи дальше в кишечник.

В любом случае помните, что умеренность в еде – залог хорошего самочувствия как в будни, так и в праздничные дни.