



I během Vánoc bychom měli následovat určitou pravidelnost a režim, abychom si neoslabili imunitní systém...

### **1. Dodržujte svůj režim i během svátků.**

Nevynechejte kvůli svátkům pravidelnou stravu, zásady správné výživy, chodte pravidelně na procházky.

### **2. Plánujte pohyb nebo cvičení dopředu, nejlépe poznámkami do kalendáře nebo písemně.**

Písemný plán na 6 týdnů dopředu umístěte tak, aby jste jej měli na očích. Tento systém výrazně podpoří váš pravidelný pohyb. Pokud necháte vše volně probíhat, zjistíte, že nemáte čas.

### **3. Stanovte si plány během vánoc, nečekejte na novoroční předsevzetí.**

Plány písemně stanovené dodržíte podle průzkumů z 80%! Stanovte si cíl zhubnout 10 kg NYNÍ. Stanovte si pravidelně cvičit NYNÍ. Splnění cílů je dlouhodobý proces. Plány napište a a pravidelně doplňujte nebo opravujte. Stanovení cílů 1.ledna na celý rok není příliš praktické.

### **4. Začleňte do plánu své oblíbené činnosti.**

Tak lépe splníte cíle. Stanovte si dny, kdy budete odpočívat, půjdete na kulečnick, do kina, na večeri, kdy si dáte, na co máte chuť. Nezdravé jídlo 1 x týdně neovlivní vaše zdraví. Příliš přísný režim většinou selhává. Tučné nebo sladké jídlo tak podá tělu informaci, že nehladovíte. Pocit, že jednou týdně můžete „švindlovat“, vám umožní lépe řídit se zásadami zdravé výživy. A pokud si už dáte dort, vychutnejte si jej! Jíst s pocitem, viny způsobí zbytečný stres.

### **5. Při porušení zásad se k plánu zase vraťte.**

Pokud jste hřešili často, například o vánocích, nevzdávejte se a vraťte se k původnímu plánu. Sníte-li cukroví na vánočním stole, určitě není důvod vzdávat se a příští den si pochutnejte na dušené zelenině s rybou.

### 6. Jezte pravidelně.

Jestli mají lidé, co zhubli, něco společného, pak je to pravidelný stravovací režim. O vánocích mají lidé tendence přejídat se a jíst, kdykoliv něco je na stole. Vzdají se pravidelných jídel, na která byli zvyklí. Vyrovnaný metabolismus se snadno vrátí k nerovnováze při dlouhodobém nepravidelném režimu. Lidé si myslí, že před velkou večeří by měli vynechat snídani a oběd, což není pravda.

7. **Vhodný je ale minipůst**, např. po těžší večeři nesnídejte, ale až obědvejte. Dva tipy najdete v tomto videu.

### 8. Jezte přiměřené porce.

Pochutnejte si na dortu nebo cukroví, jen nesnězte celou mísu. Existují dvě pravidla: příliš mnoho neo často ČEHOKOLIV, i zdravého jídla, se v těle ukládá jako tuk. Velmi malé množství ČEHOKOLIV se neukládá jako tuk, pokud to nejíte často. Nemusíte se zříkat toho, co jíte rádi, jen se toho nepřejídejte, pokud vám to ale nezpůsobuje zažívací obtíže nebo neřešíte zdravotní obtíže, které se mohou zhoršit.

### 9. Nesrovnávejte se s nízkými cíli jiných.

Mnozí lidé se smířili s tím, že neplánují cíle. Nenechejte se jimi ovlivnit a nutit se do jídla nebo pití, pokud již nechcete.

### 10. Zvolte nejlepší možnost v dané situaci.

Na stole plném cukroví, uzenin, pečiva určitě najdete také zeleninu a ovoce. Někdy nemáte lepší výběr, ale vždy zvolte to lepší. A pokud musíte něco "nezdravého", snězte malou porci. V případě výběru zvolte ryby, kvalitní maso a zeleninu s vlákninou, pak ani malý kousek dortu neuškodí.

### 11. Pijte alkohol s mírou.

Z alkoholu dávejte přednost červenému vínu, které obsahuje mnoho antioxidantů. Pivo a bílé víno jako studené nápoje moc vhodné nejsou.

df