



KORONA WIELKOPOLSKI
NORDIC WALKING
BIEGI PRZEŁAJOWE



Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska

Święta na diecie

Przestrzeganie diety w okresie Świąt Bożego Narodzenia jest dość trudne, tym bardziej, że na stole pojawiają się ulubione potrawy. Dlatego zmiana nawyków żywieniowych czy dieta nie powinna Nas ograniczać i wykluczać z kosztowania świątecznych specjalów. Jeżeli podczas przygotowywania świątecznych potraw będziemy pamiętać o zasadach zdrowego odżywiania, nadmierne kilogramy Nam nie grożą.

Poniżej kilka praktycznych rad ☺:

- Nie zapominaj o zdrowych nawykach
- Nie głódź się przez cały dzień, aby później najeść się do syta
- Nakładaj na talerz mniejsze porcje i rób przerwy między nimi
- Pamiętaj ostatni posiłek 2h przed snem
- Unikaj smażonego mięsa, ryb, pierogów – wybieraj zdrowsze obróbki gotowanie, pieczenie w folii w piekarniku
- Odstaw tłuste dodatki : boczek, skwarki
- Uważaj na dodatkowe węglowodany (ziemniaki, kluski pszenne)
- Zamiast śmietany czy majonezu do potraw używaj naturalnego jogurtu 2% tłuszczu
- Tradycyjne ciasto pierogowe zastąp mąką pełnoziarnistą lub owsianą
- Uważaj na słodkie napoje i alkohol - warto zastąpić wodą, herbatą z imbirem i pomarańczą
- Pamiętaj o aktywności fizycznej!