



ZDRAVÁ VÝŽIVA

# VÁNOČNÍ TAHÁK

Vánoce jsou časem klidu, relaxace, pohody a setkání. Ne časem velkého úklidu, mytí oken, nesmyslného pečení nadměrného množství cukroví a ohromných nákupů. Dopřejte si odpočinek a uvolnění od nahromaděného stresu.

Spěte více, než jste zvyklí. Zařad'te každý den pohyb, procházky, bruslení, turistiku, běžkování, lyžování a sáňkování s dětmi. Pokud se vám o svátcích nedaří zhubnout, je to v pořádku, důležité je nepřibrat.



# ZDRAVÁ VÝŽIVA

# VÁNOČNÍ

# TAHÁK

Vánoce jsou časem klidu, relaxace, pohody a setkání. Ne časem velkého úklidu, mytí oken, nesmyslného pečení nadměrného množství cukroví a ohromných nákupů. Dopřejte si odpočinek a uvolnění od nahromaděného stresu.

Spěte více, než jste zvyklí. Zařadte každý den pohyb, procházky, bruslení, turistiku, běžkování, lyžování a sáňkování s dětmi. Pokud se vám o svátcích nedaří zhubnout, je to v pořádku, důležité je nepřibrat.



# Dodržujte obvyklá pravidla správného jídelníčku

🌲 na jídlo se soustředte, plánujte dopředu, co si kdy dáte a zapisujte jako jindy

🌲 jídlo si naservírujte na talířek, sedněte si k němu, vyhněte se zobání cukroví a dobrot z mísy, když jdete kolem



🌲 cukroví je o svátcích povoleno, ale v symbolickém množství jako svačinka v určený čas, mezi jídly ani večer ho neujídejte, doplňte s talířek ovocem

🌲 pozor na chuťovky a chlebičky na mísách, opět si nandejte na malý talířek porce pro sebe místo svačiny

🌲 jezte pravidelně 5x denně v menších porcích

🌲 dodržujte pitný režim – zahřeje vás zázvorový čaj s citronem, dobrý ovocný nebo mátový čaj



🌲 vyhněte se sacharidům v podvečerních a večerních hodinách – pečivo, ovoce, cukroví, přílohy

🌲 jezte hodně zeleniny – klidně 500 - 700 g denně, připravte si ke každému hlavnímu jídlu zeleninový salát nebo dušenou teplou zeleninu, zeleninová polévka se také počítá,

🌲 připravte zeleninové jednohubky, lodičky z papriky, které naplníte různou pěnou (tvaroh, žervé, Lučina je základ)

🌲 štědrovečerní večere nebo obědy „u tchýně“ bývají vydatné, proto si dejte lehké snídaně a k svačinám zeleninový salát



🌲 k dopolední svačině si dejte ovoce nebo ovocný salát

🌲 nezapomeňte na procházku

🌲 odlehčete bramborový salát bílým jogurtem místo majonézy, nekrájejte do něho uzeninu

🌲 kapra či jinou rybu pečte v troubě, vyhněte se smaženému



# Nenakupujte velké množství dobrot

🍷 Chipsy, solené oříšky a tyčinky, slazené nápoje, uzeniny, sladké a slané pečivo apod. – tyto potraviny nepatří ani na sváteční stůl, pokud budou doma, budou vás lákat a udržení váhy bude složitější.



🍷 Do nákupního košíku dejte raději oříšky, sušenou kustovnici, sušené ovoce.

🍷 Zkuste mořské plody, kozí nebo ovčí sýr, lososa, dobré olivy, šunku prosciutto, netradiční druhy ovoce (mango, lichi, avokádo, pomelo...) nebo nakládanou zeleninu, houby

🍷 Vybírejte potraviny kvalitní.

🍷 Pokud koupíte menší množství, nemusí být nutně zátěž pro vaši peněženku.

🍷 Odolejte balení XXL, které bývá někdy cenově výhodnější, ale nadbytečné množství potravin je potřeba sníst, aby se nezkazilo.

🍷 Čtěte důkladně cenovky, vždy se podívejte, jaká je cena za kilogram, někdy jsou v akci potraviny, které v přepočtu vyjdou draž než jejich soused v regálu. A věřte, že zítra budou mít v obchodech opět otevřeno, zásob můžete doplnit. 2024 © Radka Drobná | radkadrobna.cz



# Na co si dát pozor

**Alkohol** – obsahuje velké množství cukrů a má vysokou energetickou hodnotu. Tyto tzv. prázdné kalorie zpomalují metabolismus tuků. Zvláště, pokud se alkohol zkombinujeme s kalorickým jídlem (chipsy, oříšky a tučné sýry).

Veškeré kalorie z těchto potravin se automaticky ukládají ve formě tuku. Náš organismus je totiž plně zaměstnán odbouráváním alkoholu, který je pro něj toxickým, a spalovat kalorie už prostě nestačí.

Sklenka kvalitního suchého bílého vína se stejným množstvím vody je v pořádku



Vynechejte tvrdý alkohol, míchané nápoje a oslazené teplé nápoje (pozor na vaječný koňak).

Sklenička na chuť je v pořádku, odříkat ji nemusíte. Zkuste připravit do konvice sypaný čaj ochucený (jasmínový, zázvorový, skořicový,...), je velký výběr a rodina ocení změnu. Nechte konvici na stole a během dne si nalívejte, dodržíte tak i pitný režim.

# Na co si dát pozor



**Návštěvy u vás doma** – kromě cukroví na stůl připravte i neslazené pití, zeleninové jednohubky nebo kousek zeleniny s česnekovým dipem (jogurt s utřeným česnekem, žervé s bylinkami). Věřte, že každý je již přeslazený a např. ovocný salát se zakysanou smetanou nebo jogurtem oslazený medem či skořicí přijde vhod.

**Návštěvy jinde** – přineste pohoštění s sebou, budete tak mít možnost na výběr i ze zdravých pokrmů, připravte si talířek pro sebe „zdravého jídla“. Před odchodem na návštěvu k příbuzným nebo známým se najezte doma. Budete tak mít jistotu, že se na návštěvě nepřejíte chlebičky a cukrovím

## Přehled energetické hodnoty v různých alkoholických nápojích:

- 🍷 0,5 l světlé dvanáctky – 700 KJ
- 🍷 0,2 l červeného vína – 550 KJ
- 🍷 0,2 l bílého vína – 450 KJ
- 🍷 0,2 l sektu – 660 KJ
- 🍷 0,04 l rumu – 370 KJ
- 🍷 0,04 l slivovice 40 % - 370 KJ
- 🍷 0,04 l vaječného likéru – 480 kJ

