

# Питание в праздники

## СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ



### Сосредоточьтесь на возможностях, а не на ограничениях

- Подумайте о том, что вы можете добавить к своему рациону, а не о том, что вам следует убрать
- Сосредоточившись на добавлении более здоровых продуктов, вы возможно не хотите есть большое количество вредной еды

### Живите по правилу 80/20

- Цель - употреблять богатую питательными веществами пищу 80% времени
- Например, углеводы с высоким содержанием клетчатки, нежирный белок, полезные жиры, молочные продукты, фрукты и овощи.
- 20% времени тратятся на любимые высококалорийные продукты
- Если большую часть времени вы подпитываете организм продуктами, богатыми питательными веществами, 20%, скорее всего, не окажут большого негативного эффекта

### Ориентир на белок и разноцветные овощи

- Половину тарелки должны составлять разноцветные овощи
- Четверть тарелки должна составлять белок
- Оставшаяся четверть тарелки углеводы
- Сначала ешьте овощи и белок, а затем приступайте к остальному
- Таким образом, вы снизите вероятность переедания, и будет легче контролировать порции, когда вы собираетесь насладиться праздничными угощениями, которые не так уж полезны

### Перед тем как пойти на праздничную вечеринку или мероприятие - перекусите

- Не ходите в гости на голодный желудок, чтобы не переесть
- Отличные закуски перед праздником сочетают в себе сложные углеводы с белком и ненасыщенными жирами

### Выбирайте лакомства заранее

- Вместо того, чтобы полностью запретить десерт, выберите тот, который вам больше всего нравится, и наслаждайтесь им.
- Когда мы заранее устанавливаем себе лимит, то мы можем позволить себе свои любимые лакомства и с большей вероятностью насладиться ими
- И после того, как мы съели заранее установленную порцию, мы знаем, что съели ее, и не лишили себя своих любимых блюд.
- Таким образом, вы также можете наслаждаться праздниками, не чувствуя при этом переедание или сожаление



### Пейте воду

- Многие люди склонны путать жажду с голодом
- Если вы планируете употреблять алкоголь, старайтесь выпивать стакан воды между каждым алкогольным напитком, чтобы избежать обезвоживания

### Ешьте медленно. Не пере едайте

- Требуется около 10-15 минут, чтобы сигнал о насыщении из желудка дошел до мозга
- После приема первой порции сделайте 10-минутный перерыв
- Пообщайтесь. Выпей немного воды. Затем перепроверьте сохраняется ли чувство голода

### Хорошо высыпайтесь

- Сон укрепляет иммунную систему, восстанавливает мышечную ткань и имеет решающее значение для ежедневного функционирования организма
- Плохой сон влияет на гормоны, регулирующие аппетит. Те, кто достаточно спит, как правило, потребляют меньше калорий, чем те, кто этого не делает
- Пообщайтесь. Выпей немного воды. Затем перепроверьте сохраняется ли чувство голода

### Потратьте время на организацию досуга

- Добавление физической активности — это хороший способ сохранить здоровые привычки и хорошо провести время вместе с друзьями и семьей



## Как провести новогоднюю ночь без последствий для здоровья

### ПЛАНИРУЙТЕ МЕНЮ НОВОГОДНЕГО СТОЛА ЗАРАНЕЕ

- На новогоднем столе должны преобладать овощи и белковые продукты, и небольшое количество фруктов
- Рекомендуется отдавать предпочтение менее жирным сортам мяса - птице (курица, индейка), а также рыбе
- Закуски в виде канапе можно сделать разнообразными-с овощами, сыром, птицей, морепродуктами. Такое оформление придаст новогоднему столу красоту и яркость, а порционность защитит нас от пере едания
- Стоит готовить больше овощных салатов, заправленных оливковым маслом. Овощи и зелень богаты клетчаткой, которая облегчит переваривание и способствует быстрому насыщению, что поможет избежать чрезмерного потребления лишних калорий.
- Если все же не хочется себя лишать традиционных новогодних салатов, то можно заменить колбасу на птицу, добавить меньше картофеля, заменить сочные огурцы свежими, а майонез заменить на йогурт или сметану. Это уменьшит калорийность и жирность салатов, но не испортит вкус и не повлияет на здоровье
- Замените блюда из свинины и говядины на курицу, индейку и рыбные блюда. Эти продукты менее калорийные, но состоят из полноценного белка, который легче переваривается и усваивается
- Откажитесь от жарения в пользу запекания, тушения или готовьте на гриле
- Отдайте предпочтение десертам из творога, йогурта и фруктов

# Режим дня 31 декабря

## СОБЛЮДАЙТЕ ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Необходимо следить за тем, чтобы 31 декабря сохранялся обычный режим питания – завтрак, обед и ужин. Не голодайте. Это защитит от переедания в новогоднюю ночь

## САДИТЕСЬ ЗА НОВОГОДНИЙ СТОЛ РАНЬШЕ – В 19-20 ЧАСОВ

- Таким образом съеденная пища легче усвоится и на следующее утро не будет ощущения тяжести в желудке

## ГОТОВЬТЕ СТОЛЬКО СКОЛЬКО СМОЖЕТЕ СЪЕСТЬ

- Огромные салатницы с высококалорийными блюдами создают соблазн доложить еще порцию в свою тарелку, тем самым провоцируя переедание
- Лучше сервировать стол порционно

## НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ – ЭТО ФАКТИЧЕСКИ ОБЫЧНЫЙ УЖИН

- Но хочется опробовать каждый продукт из такого разнообразия вкусных блюд на столе.
- Весь объем пищи, который вы собираетесь съесть, желателно уместить на тарелке диаметром 20 – 25 см

## ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

- Будьте активны! Не сидите всю ночь за столом!
- Танцы - отличный способ избавиться от праздничных калорий.
- Можно продумать интересные активные игры и конкурсы, что добавит новогоднему празднику веселья, легкости и теплых воспоминаний на весь следующий год!



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



**zetta**

**8 800 100 88 00**

WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

000 «Зетта Страхование жизни»

115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023. Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)

**Запись вебинара**

Полное [расписание](#) и [записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

