

Ovih blagdana jedem i ne debljam se!

Prečesto se događa da se preko blagdana opustimo, uživamo u hrani i... udebljamo se. No, da se to ne bi dogodilo, nije potrebno otkazati božićni ručak kod mame niti novogodišnji party na poslu. Samo treba imati dobar plan

1. Pokrenite se. Nastavite vježbati i tijekom blagdana. Bolje ćete se osjećati i ojačat ćete imunološki sustav. Ukoliko održavate naviku vježbanja, lakše ćete ostati motivirani da ne jedete previše za vrijeme blagdana.

2. Ne zaboravite na vitamine i minerale! Uzimajte prirodne dodatke prehrani kao što su Zelena Magma ili Liquid Sun. Osim što pomaže održati snažan imunitet, ova supehrana će pomoći vašem tijelu da se oporavi od sve one fine blagdanske hrane koja stvara kiselost u organizmu. Pročitajte moj članak o štetnom utjecaju kiselosti na tijelo ([„Tri najveća neprijatelja vitkog tijela“](#)).

3. Kada idete na blagdanski ručak ili večeru, obucite usku odjeću. Ovo vam može poslužiti kao podsjetnik da jedete umjereno.

4. Pojedite manji obrok sat-dva prije odlaska na planirani blagdanski ručak ili večeru! Neka taj obrok bude kvalitetan, ali s minimalno masnoće i ugljikohidrata (najbolja je kombinacija proteina i povrća). Manja glad znači manje nepotrebnih kalorija.

5. Kada dođete na večeru, najprije popijte čašu vode. Popričajte s prijateljima i pričekajte desetak minuta prije nego što navalite na hranu. Tako ćete hidratizirati tijelo i umanjiti glad. Uz to, neka vam druženje bude važnije od hrane, tako da vam fokus bude na razgovoru i zabavi, a ne na hrani i piću.

6. Zavarajte sami sebe... napunite samo polovicu tanjura hranom i jedite polako. Idealno bi bilo da prožvačete zalogaj dvadesetak puta. Nakon što "očistite" tanjur, otidite po drugu polovicu - ako ste i dalje gladni, naravno.

7. Jedite kvalitetno i izbalansirano. Odaberite blagdanski obrok koji se sastoji od proteina (nemasno meso, riba, tofu, seitan, itd.) i ugljikohidrata (povrće, riža, quinoa, krumpir, itd.), s tim da izaberete dobru porciju proteina i povrća, a što manje riže, tjestenine, kruha i krumpira. Masnoće i ugljikohidrata će biti dovoljno u desertu! Budite izbirljivi. Izaberite samo najkvalitetniju i najukusniju hranu. Zapitajte se da li to

što želite pojesti jedete jednostavno iz navike ili je to nešto zaista ukusno i dobro za vaše tijelo. Uživajte u svakom zalogaju! Poštujte svoje tijelo i ne prejedajte se.

8. Nakon što ste pojeli dovoljno, uzmite žvaku. To će poslužiti kao signal da ste završili s jelom, a usput ćete imati čiste zube.

9. Blagdani znaju biti i zabavni i puni stresa. **Imajte plan za umanjivanje stresa - bez grickalica i kolačića!** Tijekom dana radite kratke pauze, zapišite svoje misli i osjećaje, podijelite stvari koje vas opterećuju s prijateljicom koja će vas slušati, popijte ukusan čaj, napravite posebnu stress-free kupku, poslušajte omiljene blagdanske pjesme.

Kako biste započeli 2012. na što bolji način, uz ove savjete preporučujem da se i ove godine zaljubite u svoje tijelo („[Zaljubite se u svoje tijelo!](#)“)

Dragan Šurlan

Psiholog i trener

Fitness Bootcamp

[www. ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)