



BEZ

Na pierogi, ryby, kutię, makowiec czeka się cały rok. Czy w trosce o figurę trzeba sobie ich odmawiać? Absolutnie nie! O tym, jak rozsądnie biesiadować przy stole, rozmawiamy z dietetyczką, mgr inż. Małgorzatą Różańską z Poradni Dietetycznej Foodarea.

Jak przetrwać święta diety

Czy da się przeżyć Boże Narodzenie bez wyrzeczeń, ale i bez przytycia paru kilogramów?

Oczywiście, że się da. Nikomu nie polecam stosowania rygorystycznej diety odchudzającej w święta, bo wtedy z góry skazujemy się na porażkę. Co to za radość z siedzenia przy stole i patrzenia, jak inni zajadają się przysmakami, podczas gdy my odmawiamy sobie wszystkiego? Nawet jeśli uda nam się w tym wytrwać, to wcale nie czujemy się potem zadowoleni, bo z żalem wspominamy kutię czy rybę, na którą mieliśmy tak bardzo ochotę... Nie należy też przesadzać w drugą stronę. Niektórzy traktują Boże Narodzenie jako czas, kiedy można się bezkarnie

objadać. Słyszymy czasem przy stole od członków rodziny: „Dołóż sobie, święta są, wolno ci jeść, ile chcesz”. Zastanówmy się wtedy, kto będzie ponosił konsekwencje świątecznego rozpasania, osoba namawiająca czy namawiana? Pamiętajmy, że w ciągu kilku dni obfitego biesiadowania możemy przytyć nawet 5 kilogramów. Zgubienie ich wymaga później aż pięciu tygodni ciężkiej pracy.

Jakie podejście do ucztowania jest zatem najlepsze?

Trzeba wcześniej zaplanować strategię, której w święta będziemy się trzymać. Zakładamy, na przykład, że spróbujemy wszystkich wigilijnych dań ze stołu, ale będzie to naprawdę

tylko kosztowanie. Polecam skupić się na potrawach typowo świątecznych, na które czekamy cały rok, natomiast zrezygnować z tych, które mamy na stole częściej, jak ziemniaki czy śledzie. Jemy wolno, delektujemy się smakami. Pamiętajmy, by także podczas świąt na naszym stole znalazły się świeże warzywa, które dostarczają mnóstwa witamin i składników mineralnych oraz są niskokaloryczne. Część tradycyjnych dań warto odchudzić. Zrezygnujmy ze śmietany do zupy grzybowej, dodawajmy jogurt lub miks jogurtu z majonezem do sałatek zamiast majonezu. Pierogów i ryb nie smaży, ale pieczmy. Zaoszczędzimy w ten sposób mnóstwo kalorii, poza tym

przecież dużo wykwintniej smakuje i wygląda na stole na przykład pieczony w całości pstrąg niż smażone, zwykle na dużej ilości tłuszczu, filety z karpia w panierce. Dobrą propozycją jest też zapiekany łosoś albo chude ryby, dorsz czy sola, na przykład nadziewane warzywami.

Co można jeść bezkarnie?

Nie ma takich potraw! Spośród produktów najlepiej wybrać warzywa, bo są niskokaloryczne i zawierają dużo błonnika, ale nawet one tuczą, jeśli spożywa się je w dużych ilościach. Ogromnym błędem jest siedzenie przystole od rana do wieczora i pojadanie bez przerwy. W święta również warto przestrzegać trzygodzinnych odstępów między

STUDIO ZDROWIA

sprawdzona skuteczność



DIETO – „NIE JEST Z CIEBIE ZNOWU TAKI CUD”!

Słowa z piosenki Marka Grechuty idealnie odnoszą się do wszelkich cudownych diet, quasi-medycznych kuracji, które współcześnie proponuje się osobom mającym problemy z nadwagą.

Zdesperowani, często impulsywnie decydujemy się na wręcz absurdalne sposoby zmiany wyglądu, rzadko przewidując konsekwencje tych działań. Tymczasem rynek bezwzględnie i bezlitośnie wykorzystuje naszą naiwność, by wypromować „absolutnie nowe”, „rewelacyjne” i „jedyne, niosące trwałe skutki” diety, suplementy, zioła, eliksiry czy kolejne, niebezpieczne dla organizmu, niemedyczne urządzenia masujące. Niestety, sezonowe diety i modne terapie nie znajdują żadnego naukowego wytłumaczenia w zakresie właściwego funkcjonowania organizmu i zachodzących w nim procesów. Często też negatywnie wpływają na nasze zdrowie, niszcząc narządy wewnętrzne i gwarantując efekt jo-jo.

PROGRAM KRÓLÓW – TWOJA DROGA DO ZDROWIA I URODY

Program Królów nie ma nic wspólnego z żadną z diet proponowanych przez tworzone dla celów komercyjnych portale o zdrowiu, dietach czy pięknej sylwetce. Nie jest też kolejną próbą wmówienia ludziom, że posiłki powinny komponować tylko z białek czy wyłącznie z produktów charakterystycznych dla rejonów plaż południowych. To szansa na efektywne i bezpieczne schudnięcie z równoczesnym wzmocnieniem organizmu i modelowaniem sylwetki.

JAK TO DZIAŁA?

Program Królów – to autorski, kompleksowy, plan odchudzania i kształtowania figury. Od dziesięciu lat jego niezawodność potwierdzają opinie tysięcy zadowolonych i odchudzonych klientów. Długotrwałe rezultaty są możliwe dzięki sprawdzonej diecie, skutecznemu programowi oczyszczania organizmu za pomocą mieszanki ziołowej Gonseen oraz masażom na

posiadającym certyfikat medyczny urządzeniu Rolletic. Program obejmuje ponadto wspomaganie organizmu za pomocą naturalnych preparatów, jak również pomoc i wsparcie ze strony wykwalifikowanych doradców oczekujących na Państwa w gabinetach sieci Studio Zdrowia w całej Polsce.

Program Królów traktuje organizm całościowo, wspomagając go i wzmacniając w trakcie redukcji kilogramów. Dostarcza mu niezbędne, wartościowe substancje, poprawia zdrowie i samopoczucie. Dodatkowo, dzięki przyjemnym, relaksującym masażom, modelujemy sylwetkę, ujędrniamy skórę i niwelujemy wszelkie jej nierówności.

Program Królów to:

- Nauka zdrowych nawyków żywieniowych na lata
- Smaczna i obfita dieta (im więcej jesz, tym bardziej chudniesz)
- Wzmocnienie organizmu
- Relaksujące masaże na oryginalnym, certyfikowanym urządzeniu Rolletic
- Stały kontakt z konsultantami żywieniowymi
- Profesjonalne wsparcie i pomoc zespołu wykwalifikowanych konsultantów

Nie szukaj „cudownych”, złudnych recept na odchudzenie. Poznaj Program Królów: zastosuj go i pokonaj nadwagę – zdrowo i przyjemnie!

Szczegółowe informacje na temat Programu Królów (adresy partnerskich gabinetów, odpowiedzi na najczęście zadawane pytania, kontakt z ekspertami i in.) znajdziecie Państwo na WWW.STUDIOZDROWIA.PL oraz pod numerem telefonu: 61 842 02 88

www.studiozdrowia.pl

studio) (zdrowia

PROGRAM  KRÓLÓW



OBLICZ, ILE KALORII JESZ

PORCJA (150 g):

- karp w panierce smażonego na oleju – **410 kcal**
- karp w galarecie – **205 kcal**
- karp pieczonego – **170 kcal**
- pstrąg pieczonego – **145 kcal**
- talerz zupy (300 g) grzybowej ze śmietaną – **140 kcal**, bez śmietany – **90 kcal**
- 4 pierogi z kapustą i grzybami (ok. 100 g) z wody – **170 kcal**, odsmażane na łyżeczce oleju 2 – **60 kcal**
- sałatka jarzynowa (200 g) ze śmietaną – **300 kcal**, z jogurtem – **130 kcal**

DESERY:

- makowiec (50 g) – **180 kcal**
- sernik domowy (50 g) – **120 kcal**
- babka biszkoptowa (50 g) – **170 kcal**
- ciasto drożdżowe (50 g) – **145 kcal**
- keks (50 g) – **160 kcal**
- kutia (100 g) – **280 kcal**



posiłkami, zalecanych w zdrowym odżywianiu. Czyli rano jemy śniadanie – niech to będą tradycyjne potrawy, ale potem wszystko niech zniknie ze stołu i pojawi się dopiero w porze drugiego śniadania, potem znów przerwa itd. Gdy jesteśmy u kogoś i dania na stole wciąż stoją, słuchajmy swojego organizmu. Jeśli już czujemy się syci, a pani domu przyniosła właśnie półmisek z kolejną potrawą, nie opychajmy się nią, by nie uniknąć przykrego uczucia przejedzenia, ale czekajmy do momentu, kiedy pojawi się głód.

Niektórzy specjalnie w Wigilię nie jedzą, żeby móc sobie pozwolić dowolnie na daniach podczas uroczystej kolacji...

Taka strategia zawsze zawodzi. Nasz organizm potrzebuje określonej liczby kalorii w ciągu dnia, ale rozłożonych na kilka regularnych posiłków. Czym innym jest dostarczenie mu 2000 kalorii w pięciu częściach, a czym innym – spożycie ich wszystkich naraz, bo organizm nie da rady ich wtedy spożytkować. Nie potrzebuje

tyle energii i nadmiar odkłada się w postaci tłuszczu. Dlatego Wigilię należy rozpocząć od śniadania i co trzy godziny jeść lekkie posiłki. Może to być, na przykład, kanapka z pełnoziarnistego chleba z filetem z ryby czy serem albo – jeśli ktoś nie pości – z wędliną i jakieś warzywo do tego. Inaczej siądziemy do stołu z wilczym apetytem i trudno nam będzie ograniczyć się tylko do kosztowności potraw. Dbajmy też o to, by nie jeść tuż przed snem, czyli po pastercy już nie biesiadujemy.

W wielu domach przygotowuje się tak dużo potraw, że zostają jeszcze po świętach...



...i zjada się je, żeby się nie zmarnowały. Zachęcam do większego szacunku dla swojego organizmu. Jeśli jemy mimo uczucia sytości, bo nie chcemy czegoś wyrzucić, to traktujemy go przecież nie inaczej jak śmietnik. Lepiej po prostu, przygotowując potrawy, skupić się bardziej na ich wykwintności niż ilości. Równie zgubną strategią jest głodzenie się przez kilka dni po Bożym Narodzeniu lub stosowanie jakiejś monodiety. W ten sposób wcale nie pozbedziemy się tłuszczu, który zdążył się w święta odłożyć. Należy po prostu wrócić do zdrowych nawyków żywieniowych i zwiększyć dawkę ruchu.

Czyli nawet wysokokaloryczne potrawy możemy jeść, ale w małych ilościach?

Nie rezygnujmy z kutii czy uszek z grzybami, tak ściśle związanymi z Bożym Narodzeniem, pod warunkiem że będziemy ich kosztować.

Natomiast jestem przeciwna coraz popularniejszemu ostatnio zwyczajowi kupowania czy pieczenia tortów na święta.

Takie ciasta z kremem są zabójcze dla sylwetki. Dużo lepiej zjeść domowy sernik z chudego sera, ciasto biszkoptowe, babkę drożdżową czy makowiec. Polecam też, by na stole nie zabrakło tradycyjnego kompotu z suszu, który warto spożywać razem z owocami.

mi. Jest nie tylko niskokaloryczny, ale też bardzo pomocny – szczególnie jeśli ugotuje się go z suszonych śliwek – przy wzdęciach i zaparciach, dość często towarzyszącym świętom.

Jakie mogą być skutki przejedzenia, oprócz tego, że nasza sylwetka na tym traci?

Kiedy zbyt dużo jemy, święta po prostu przestają być przyjemne. W naszym organizmie podnosi się poziom cukru, wraz z tym następuje gwałtowny wyrzut insuliny, cukier spada i wtedy stajemy się senni. Nic nam się nie chce, tracimy humor. Niektóre osoby po świątecznym ucztowaniu są rozdrażnione.

Moi pacjenci nieraz skarżą się na to, że siedzenie przy stole i biesiadowanie od rana do wieczora potrafi ich bardzo zmęczyć. Znam pana, który zawsze bierze po świętach dzień urlopu, bo jest tak wyczerpany ciągłym opychaniem się, że potrzebuje odpocząć.

A może być przecież zupełnie inaczej! Umówmy się z rodziną, że w tym roku nikt przy stole nie będzie nikogo namawiał do ciągłego nakładania na talerz. Nie skupiamy się w święta tylko na jedzeniu. Starajmy się odwracać swoją uwagę od posiłków, organizując ciekawe czas. Oglądajmy wspólnie zdjęcia, śpiewajmy kolędy, bawmy się z dziećmi. Nie zapominajmy o ruchu. Nie musi to być rodzinne uprawianie sportu, ale spacer, lepienie bałwana, zabawy w śnieżki, karmienie kaczek w stawie. Takie wyjścia bardzo urozmaicą święta i na pewno zapiszą się w rodzinnych wspomnieniach jako czas wyjątkowy dla wszystkich.

Rozmawiała **Elżbieta Bogusławska-Przybysz**
Poradnia Dietetyczna Foodarea:
www.foodarea.pl

FOT.: SHUTTERSTOCK, HELENA PUSCHAU; KONDRAKOWICZ / ALEKSANDER SOCHOV/HAI

