

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Впереди Новогодние праздники — время веселья, подарков, обильных застолий и длинных выходных. Но чтобы эти дни не превратились в череду объеданий и сна в режиме «сурка», к ним стоит подготовиться заранее.

1

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

В предновогодние дни не стесняйтесь погружаться в атмосферу праздника. Слушайте новогоднюю музыку по дороге на работу, обновите коллекцию мемов с мандаринами и оливье, украсьте рабочее место — эти мелочи не просто декорации, а напоминание о смысле приближающегося праздника.

Будет здорово, если получится плавно замедлить ритм и снизить нагрузку. Попробуйте отказаться от установки «дожить до праздников» — она обесценивает предновогоднее время, а в нем много приятных моментов, заслуживающих внимания.

2

ТЩАТЕЛЬНО РАСПЛАНИРУЙТЕ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день был наполнен впечатлениями. Сегодня — обед у родителей, вечером — поход в театр. Завтра утром — прогулка в парке, после обеда — музей. На третий день — с утра каток, вечером — кино. Так вы будете помнить, что не стоит все время лежать перед телевизором — вас ждут великие дела!

3

ЗАЙМИТЕСЬ ОТЛОЖЕННЫМИ ДЕЛАМИ

Длинные выходные — отличный шанс сделать то, на что обычно не хватает времени. Можно наконец встретиться с друзьями и пообщаться вживую, посетить ресторан, в который давно хотели попасть, сходить в кино или на выставку, заняться изучением чего-то нового.

Если на заботу о здоровье давно не хватало времени — есть возможность заняться им уже с первых чисел января.

4

ОТДЫХАЙТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

Если есть возможность — не тащите работу в праздники. Постарайтесь максимально отключиться и дать себе хорошо отдохнуть, чтобы повысить свою продуктивность на перспективу. Пусть новогодние каникулы станут временем для восстановления и радости.

И, КОНЕЧНО ЖЕ, РЕКОМЕНДАЦИИ КАК НЕ ПЕРЕЕСТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ, КОГДА СТОЛ ЛОМИТСЯ ОТ ВСЕВОЗМОЖНЫХ БЛЮД. В ТАКИЕ МОМЕНТЫ СЛОЖНО УДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОБЛАЗНА ПОПРОБОВАТЬ ВСЕ И СРАЗУ.

ВОТ НЕКОЛЬКО СОВЕТОВ

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Многие думают, что если целый день ничего не есть, то на праздничный стол можно «напасть», словно голодный зверь. Это ошибочное мнение. В действительности такой подход лишь усилит чувство голода и увеличит риск переедания, потому что мозг не успеет подать сигнал о насыщении. В течение дня обязательно нужно полноценно питаться, чтобы не вводить организм в стресс из-за дефицита калорий, а также чтобы не съесть больше необходимого.

ВЫБИРАЙТЕ ТАРЕЛКУ ПОМЕНЬШЕ

Кладите понемногу, чтобы попробовать всё, но при этом без перегруза. Так вы ощутите вкус каждого блюда, а не просто заполните желудок.

РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ

На праздничном столе обычно представлен большой ассортимент угощений. Присмотритесь к каждому лакомству и решите, что вам действительно хочется попробовать, а что легко можно пропустить. Не обязательно пробовать все «для галочки», достаточно выборочно наслаждаться самыми вкусными яствами.

ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ

Когда еда вкусная, хочется есть быстро и со вкусом. В действительности, чем медленнее вы жууете, тем раньше мозг получает сигнал о насыщении.

Это проверенный способ съесть меньше и при этом испытать максимум удовольствия от каждого кусочка.

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Существует универсальное правило — на один бокал вина необходимо выпивать один стакан воды. Вода — главный союзник во время новогодних праздников, поскольку она участвует в расщеплении и транспортировке питательных веществ и помогает ферментам эффективно действовать при усвоении углеводов, жиров и белков.

Вода помогает переваривать пищу, ускоряет обмен веществ и снижает желание переесть.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ

Застолье — это не повод сидеть на месте! Танцуйте под новогодние хиты, устраивайте игры, прогуляйтесь на свежем воздухе, особенно если на улице снег.

ПОМНИТЕ

Движение ускоряет метаболизм и сжигает часть тех калорий, которые вы успели получить за праздничным столом.

БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Новогодние праздники — это редкий шанс побаловать себя и на время забыть о рутине. Не стоит наказывать себя за маленькие слабости. Если полностью отказаться от любимых лакомств, застолье может превратиться в суровую диету или даже в пытку, а не в долгожданное торжество. Позвольте себе маленькие радости: кусочек торта, немного любимых закусок или любимое блюдо.

ГЛАВНОЕ

Помнить о балансе, наслаждаться вкусом и не переходить границы. Праздник должен дарить и радость на душе, и комфорт в теле.

СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ НОВОГОДНЮЮ АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА! ПУСТЬ ВАШИ НОВОГОДНИЕ ДНИ БУДУТ НАПОЛНЕННЫ ТЕПЛОМ, ВЕСЕЛЬЕМ И ЗАБОТОЙ О СЕБЕ.

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!