



Da mjesec prosinac i sezonu partijanja ne biste pamtili samo po višku kilograma zbog previše jela i pića, te da početak 2010. godine ne započnete u kajanju i nastojanju da izgubite te kilograme nakupljene u božićnom i novogodišnjem partijanju, probajte slijedeće:

1. Ne propuštajte doručak ili ručak zbog toga što se čuvate za večernju zabavu na kojoj ćete uživati u svemu ponuđenom.
2. Prije odlaska na zabavu pojedite manji obrok pun proteina koji će vam omogućiti da pojedete manje količine primamljive i kalorične servirane hrane.
3. Ne zaboravite da su voćni sokovi i gazirani napitci puni kalorija.
4. Na 1 dcl vina uvijek popijte 2 dcl vode. Vino nas dehidrira i zato treba popiti duplo više vode od vina. Voda će smanjiti količinu popijenog vina.
5. Jedite jabuke prije svakog obroka jer ćete tako smanjiti količinu pojedene hrane.
6. Dodajte začine u hranu jer oni poboljšavaju rad metabolizma.
7. Svaki slobodni trenutak posvetite vježbanju kako biste spriječili debljanje.
8. Slušajte umirujuću muziku jer ona umanjuje razinu stresa hormona kortizola u vašem tijelu. Unatoč uživanju, prosinac je stresna sezona. Manje stresa = manje kortizola = manje kilograma.
9. Ne dovodite se u stanje stresa nastojeći da svima koje poznajete kupite poklone. Napravite listu svih kojima biste željeli kupiti poklon, njihova imena ispišite na papiriće koje ćete ubaciti u šešir ili neku posudu. Izvucite nekoliko imena i tim osobama kupite poklone.
10. Nedostatak sna smanjuje razinu hormona leptina (koji smanjuje osjećaj gladi), a povećava razinu hormona ghrelina (zbog kojeg osjećamo glad). Zato, spavajte 8 sati da biste bili odmorni i spriječili dobivanje neželjenih kilograma.
11. Smanjite toplinu. Nemojte se smrzavati, ali neka vam bude malo svježije jer ćete tako izgorjeti nešto dodatnih kalorija kako biste se ugrijali. Ili izađite van i hodajte na hladnoći.
12. Isprobajte zdravije recepte s malo kalorija.
13. Pažnju s hrane i pića prebacite na ljude s kojima ste u društvu. Neka vam prijatelji i obitelj budu prioritet, a ne hrana i piće.
14. Budite organizirani. Napravite listu stvari koje trebate učiniti i obavite ih jednom odlasku u trgovinu. Tako ćete izbjeći stres putovanja do shopping centara, uštedjeti ćete si vrijeme, a i gorivo.
15. Razmislite prije nego uzmete još jedan kolač, "finger" sendvič ili čašu vina. Kako ćete se

osjećati sutra kada nećete moći zakopčati hlače?

16. Hodajte što češće možete. Ako je moguće do trgovine ili trgovački centar otidite pješke. Ili se parkirajte što je moguće dalje od ulaza u trgovački centar. Koristite svaku priliku za hodanje i trošenje kalorija.

17. Ne idite gladni na božićne zabave. Pojedite mali proteinski obrok prije odlaska na zabavu kako biste spriječili nekontrolirano trpanje kalorične hrane u sebe.

18. Ne idite gladni u kupovinu, pogotovo hrane, i tako spriječite impulzivnu kupovinu nezdrave hrane i prejedanje. Uvijek sa sobom nosite neku zdravu grickalicu (poput badema) koja će vas spriječiti da se natrpate pecivima i sličnom hranom.

19. Perite ruke. Spriječite prenošenje zaraze na druge i sebe. Ovo je ipak i sezona (svinjske) gripe i prehlada, pa se pobrinite za sebe i druge.

20. Vježbajte i to jakim intenzitetom kako biste se što više oznojili jer ćete na taj način održavati željenu težinu i spriječiti nakupljanje kilograma.

21. Budite pozitivni. Ako ste i zgriješili već slijedeći dan (i dane) imate priliku ispraviti pogrešku.

22. Ukoliko ne želite nešto jesti jednostavno nemojte. Ne jedite ono što ne želite samo da biste nekome ugodili.

23. Ne razmišljajte samo o hrani. Izađite van na snijeg (ako ga ima) ili u šetnju sa svojom obitelji. Udahnite svježeg zraka, pozovite susjede ili prijatelje da vam se pridruže. Neka ne bude sve samo o hrani.

24. Ne preskačite obroke. Jedite redovito i spriječiti ćete prejedanje na božićnoj zabavi.

25. Ne zaboravite one kojima je pomoć potrebna. Poklonite odjeću i obuću koju više ne nosite, donirajte namirnice. Učinite nešto za one koji nemaju koliko i vi. Pa čak i ako nemate puno, odvojite nešto za one koji imaju još i manje.

26. Koristite manje tanjure. Žvačite hranu. Jedite polako.

27. Pijte vodu. Alkohol dehidrira. Voćni sokovi i gazirani napitci vas debljaju. Što više vode popijete manje ćete popiti ostalih napitaka.

28. Smanjite razinu stresa. Vježbajte, meditirajte, slušajte umirujuću muziku, zaustavite se i fokusirajte na stvari koje su doista važne.

29. Uživajte u svakom sunčanom trenutku. Poboljšati će vam raspoloženje, a dobiti ćete i dozu vitamina D.

30. Otvorite prozore i vrata, dobro provjetrite stan i pustite pokoju sunčanu zraku da vam pročisti i osvijetli prostor u kojem živite. Unesite energiju u prostor u kojem živite.

31. Donesite samo nekoliko novogodišnjih odluka. Nemojte napraviti cijelu listu stvari koje ćete teško ostvariti. Napravite listu nekoliko stvari koje možete realizirati.

Dubravka Gec Alapić

Savjetnica za kliničku nutricioniju

Nutricionistički klub i savjetovanište "Svijet zdravlja"

nutricionist@online.hr

www.svijet-zdravlja.hr

