



ŚWIĘTA BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA. JAK CIESZYĆ SIĘ JEDZENIEM I RÓWNOWAGĄ?



Święta to wyjątkowy czas. Spotkania z rodziną, chwile odpoczynku i stół pełen smakołyków, które kuszą zapachem i smakiem. Z jednej strony pragniemy celebrować te momenty, z drugiej często pojawia się obawa, że znów zjemy za dużo, że przybędzie nam kilka kilogramów i że po wszystkim będziemy walczyć z wyrzutami sumienia. Dobra wiadomość jest taka, że naprawdę da się przeżyć ten czas przyjemnie i bez stresu, jeśli tylko podejdziemy do niego z odrobiną zdrowego rozsądku i damy sobie prawo do równowagi.

SZTUKA UMIARU



Warto pamiętać, że świąteczny stół zawsze obfituje w wiele potraw, które pojawiają się tylko raz w roku. Nic nie stoi na przeszkodzie, by ich spróbować, ale lepiej sięgać po mniejsze porcje, zamiast od razu nakładać pełny talerz. Dzięki temu można posmakować wszystkiego, a jednocześnie uniknąć uczucia ciężkości i przejedzenia. Bardzo pomocne okazuje się też uważne jedzenie - delektowanie się smakiem, odkładanie sztućców między kęsami i wsłuchiwanie się w sygnały swojego ciała. Jeśli naprawdę mamy ochotę na kawałek makowca czy sernika, warto sobie na niego pozwolić, ale jeśli czujemy, że jesteśmy już syci, lepiej odłożyć decyzję na później. To proste podejście pozwala uniknąć poczucia winy i daje większą satysfakcję z samego posiłku.



Nie trzeba też obsesyjnie myśleć o „zdrowych wersjach” wszystkich potraw. Święta są po to, by cieszyć się tradycyjnymi smakami. Jeśli masz ochotę przygotować lekką sałatkę czy upiec ciasto na bazie jogurtu, to świetnie, ale nie musisz rezygnować z klasycznych dań, które kojarzą się z rodzinnym ciepłem i wspomnieniami z dzieciństwa. Najważniejszy jest balans - odrobina słodkości czy tłustszego dania nie zniweczy zdrowych nawyków, jeśli na co dzień dbasz o siebie.

RUCH JAKO NATURALNA PRZECIWWAGA

Równowagę można wspierać również poprzez ruch. Świąta często kojarzą się z wielogodzinnym siedzeniem przy stole, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by dodać im nieco aktywności. Wspólny spacer po obiedzie, rodzinne wyjście na łyżwy czy choćby zabawa z dziećmi na świeżym powietrzu to świetne sposoby na poprawę samopoczucia i lekkie „zrównoważenie” większych porcji jedzenia. **Jeśli masz kartę FitProfit lub FitSport, możesz też zaplanować wyjście na basen, łyżwy, krótki trening czy zajęcia jogi w wolne dni: ruch nie tylko wspiera trawienie, ale także pozwala zachować dobre samopoczucie psychiczne.**



Nie zapominaj również o tak prostej rzeczy jak picie wody. W świątecznym zamieszaniu łatwo o tym zapomnieć, a to właśnie odpowiednie nawodnienie sprawia, że czujemy się lżej i mamy więcej energii. Karafka z wodą na stole obok kawy i kompotu to niewielka zmiana, a robi dużą różnicę.

ŚWIĘTA TO CZAS RADOŚCI, NIE KONTROLI

Warto też pamiętać, że święta to czas bycia razem, ale równie istotne są chwile tylko dla siebie. Kilkanaście minut na spokojną herbatę, lekturę książki czy medytację pozwalają zachować wewnętrzny spokój i sprawiają, że intensywne spotkania rodzinne stają się jeszcze przyjemniejsze. To właśnie równowaga pomiędzy kontaktem z bliskimi a dbaniem o własne potrzeby sprawia, że po świątach czujemy się wypoczęci, a nie wyczerpani.



KRÓTKA ŚCIAGA



nakładaj mniejsze porcje i próbuj wszystkiego po trochu



jedz uważnie, ciesząc się smakiem i słuchając sygnałów głodu i sytości swojego ciała



pozwól sobie na tradycyjne potrawy, ale zachowaj umiar



włącz ruch do świątecznych dni: spacer, zabawy z dziećmi, zajęcia sportowe, np. wspólne wyjście na lodowisko



pij dużo wody, by wspierać trawienie



znajdź chwilę tylko dla siebie, aby zachować wewnętrzną równowagę

Najważniejsze jest jednak to, by pamiętać, że kilka dni ucztowania nie ma mocy zniszczyć naszych codziennych starań o zdrowie i dobrą formę. Święta nie są po to, by się ograniczać, ale też nie warto podchodzić do nich jak do maratonu jedzeniowego. Kluczem jest elastyczność i zdrowa perspektywa, gdyż święta nie powinny być ani okresem ścisłej kontroli, ani całkowitego braku umiaru. To czas radości, bliskości i wdzięczności, a odpowiednie podejście do jedzenia i aktywności fizycznej pozwoli cieszyć się nim bez wyrzutów sumienia.

WESOŁYCH ŚWIĄT!

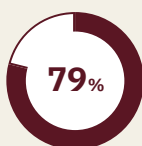




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

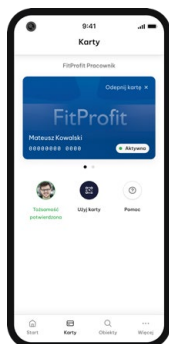


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

