



**Неотвратимо приближается Новый Год!** И у многих женщин, так и у мужчин возникает вопрос, как не переест на новогодние праздники, сохранить стройную фигуру, красоту и конечно здоровье? Новогодний стол в России, да и у всех наших братских народах бывшего СССР это стол изобилия, на котором ломятся всевозможные ароматные блюда и, конечно же, соблазн попробовать всё, неотвратимо заставляет тянуться нашу руку к этим лакомствам. Мой совет, не стоит себе портить настроение, отказываясь попробовать все эти вкусности, пробуйте! Но, придерживайтесь нескольких несложных правил, которые помогут Вам остаться стройным и красивым.



- Не отказываетесь перед Новогодним застольем от обычного приема пищи, в надежде наверстать все за новогодним столом. Перекусывайте в ожидании новогоднего застолья пищей богатой белками: курица, орехи, сыр, творог.

- В предновогоднюю ночь в обычном рационе исключите всю жирную пищу, замените ее на более лёгкую пищу.

- Помните, что алкоголь для человека очень калорийный продукт, да к тому же чрезмерное его употребление в новогоднюю ночь, снижает вашу бдительность, и Вы перестаете контролировать количество съеденных продуктов.

- Старайтесь избегать всевозможных салатов, которые на новогоднем столе присутствуют в изобилии, селедок под шубой. Но если же вы решили всё-таки всё это есть запивайте все это натуральным соком ананаса, который способствует выводу не нужных калорий. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.

## Сохраните здоровье в Новогоднюю ночь!

Автор: Здравамир

25.12.2011 17:12 - Обновлено 25.12.2011 17:34

---

- Если же Вы решили есть жареное мясо, старайтесь употреблять то мясо, которое приготовлено на гриле с овощами. Даже шашлык менее вреден, если при приготовлении на огне, мясо чередуется с кусками мяса свежими помидорами, баклажанами.

- Отдавайте предпочтение запеченной рыбе, употребляете больше морепродуктов

- Откажитесь в ожидании новогодней ночи от телевизора. Очень полезно совершить пешую прогулку в течение 1 -1,5 часа, в конце концов, сходить в баню, попариться.

- Не сидите в новогоднюю ночь за столом, созерцая окружающих, веселитесь, как можно больше танцуйте, организуйте веселые игры и розыгрыши, смейтесь.



- Сладости, как же без них. В новогоднюю ночь, конечно же, можно побаловать себя. Но постарайтесь ограничить себя в количестве съеденных конфет (не более 5 шт.) Торты и тортики старайтесь выбирать менее калорийные, благо сейчас научились делать низкокалорийные кондитерские изделия.

- При выборе себе места за новогодним столом, проявите волю, и сядьте рядом с самым низкокалорийным блюдом, а еще лучше сесть возле вазы с цветами или украшениями.

- От изобилия всего на новогоднем столе у Вас разбегаются глаза? Положите всего по немного, так Вы попробуйте все и быстро насытитесь.

- Не ешьте много соленей, так как это неизбежно заставит Вас выпить очень много «жидкостей», тем самым Вы избежите на утро отёков и опухшего лица.

- Начните застолье с легкого салата, тщательно пережевывая его, тем самым Вы подготовите свою пищеварительную систему.

## Сохраните здоровье в Новогоднюю ночь!

Автор: Здравамир

25.12.2011 17:12 - Обновлено 25.12.2011 17:34

---

- Вежливо отказывайтесь от назойливых предложений хозяев застолья съесть очередной «последний» кусочек, их недовольство нивелируйте комплиментами в их адрес.

С наступающим Новым Годом уважаемые читатели сайта **"Здрава-Мир» - Совсем другая медицина!"** Здоровья Вам, счастья, удачи, успехов во всех делах, финансового благополучия и финансовой независимости. Пусть бог хранит Вас от плохих, собственных поступков, от злых людей, от гнева матушки природы.

Всегда Ваш Здравамир.