



Οι χριστουγεννιάτικες γιορτές πλησιάζουν και ήδη πολλοί ανησυχούν για το τι θα δείχνει η ζυγαριά τις πρώτες μέρες του νέου έτους, αφού συνηθίζεται σε γιορτές και διακοπές να καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Από τον **Νίκο Καφετζόπουλο** - Κλινικό Διαιτολόγο - Διατροφολόγο

Οι χριστουγεννιάτικες γιορτές πλησιάζουν και ήδη πολλοί ανησυχούν για το τι θα δείχνει η ζυγαριά τις πρώτες μέρες του νέου έτους, αφού συνηθίζεται σε γιορτές και διακοπές να καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Για να σας βρει η νέα χρονιά ξεκούραστους και αναζωογονημένους και όχι με ένα επιπλέον πρόβλημα (αύξηση βάρους), προσπαθήστε **να αποσυνδέσετε, όσον το δυνατόν, την έννοια της διασκέδασης και της ανταμοιβής με την ποσότητα φαγητού που καταναλώ νετε**

. Αν παρόλα αυτά, θέλετε να 'ξεδώσετε', φροντίστε να γίνει μόνο ανήμερα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς και όχι ολόκληρη την εορταστική περίοδο.

Κάποια από τα ερωτήματα που πρέπει να απαντήσετε επίσης είναι τα εξής:

- Θα περάσετε λιγότερο καλά αν δεν δοκιμάσετε από όλες τις γεύσεις του εορταστικού τραπεζιού;
- Υπάρχει ένας άλλος τρόπος να ανταμείψετε τον εαυτό σας; Ένα μικρό δώρο ή κάποιο ταξίδι ίσως;
- Μπορείτε στις κοινωνικές συγκεντρώσεις που θα παραβρεθείτε, **να μην επικεντρωθείτε στο φαγητό**, αλλά να τις δείτε σαν ευκαιρία να συζητήσετε με τους φίλους σας, που ίσως έχετε και καιρό να δείτε;

Αφού απαντήσατε αυτά,

- Μην πηγαίνετε σε εκδηλώσεις νηστικοί, καταναλώστε μια ώρα πριν στο σπίτι κάτι ελαφρύ, όπως ένα φρούτο ή γιαούρτι.
- Πιείτε 1-2 ποτήρια νερό πριν από το φαγητό. Συνεχίστε με την σαλάτα ή κάποια σούπα και αφήστε για το τέλος το κυρίως πιάτο.
- Προσπαθήστε να μην παραγγείλετε ορεκτικά, αλλά αρκεστείτε στην σαλάτα και το κυρίως πιάτο.
- Σε περίπτωση μπουφέ, μην βιαστείτε να γεμίσετε το πιάτο σας. Εντοπίστε αυτά που πραγματικά σας αρέσουν και γεμίστε μία φορά το πιάτο σας. Μη ξεχάσετε την σαλάτα!
- Αποφύγετε τα τηγανητά και φαγητά πλούσια σε βούτυρα και κρέμα γάλακτος, το κασιόκι, το αρνί, τα γλυκά με πολλά λιπαρά (π.χ. πάστες) και προτιμήστε ένα μελομακάρονο. Να θυμάστε ότι τρώγοντας ένα κομμάτι, παίρνετε όλη την ευχαρίστηση που αναζητάτε.
- Όταν τελειώσετε το γεύμα σας, μην κάθεται στο τραπέζι για συζήτηση, προτιμήστε το σαλόνι ή άλλο χώρο.
- Αποφύγετε να συνοδεύετε το αλκοόλ με ξηρούς καρπούς.
- Προσοχή στα γλυκίσματα! Βάλτε στόχο το ένα γλυκό την ημέρα και προτιμήστε μελομακάρονο αντί του κουραμπιέ. Επίσης, μην βιαστείτε να τα ψωνίσετε. Αν μπουν τα γλυκά αυτά από αρχές Δεκεμβρίου στο σπίτι σας, αυξάνονται και οι πιθανότητες να πάρετε βάρος.

Τέλος, μην ξεχνάτε ότι αν φάτε λίγο (ή πολύ) παραπάνω μία μέρα, δεν χρειάζεται να συνεχίσετε να τρώτε υπερβολικά και τις επόμενες μέρες. Ανασυγκροτηθείτε και επιστρέψτε στις υγιεινές σας συνήθειες!