

ΤΑ ΝΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΧΙ ΣΤΟ ΡΕΒΕΓΙΟΝ

2023



DO'S

Τρώτε αργά (το γεύμα σας να κρατάει περίπου 20 λεπτά) και μην έχετε το μυαλό σας στο φαγητό. Μην τρώτε δηλαδή λαιμαργα.

Χρησιμοποιήστε τα μικρότερα πιάτα. Στα μεγάλα πιάτα η ποσότητα του φαγητού φαίνεται πάντα λίγο και έχετε την τάση να σερβίρετε περισσότερο φαγητό.

Πριν σερβίρουμε στο πιάτο μας αναγνωρίζουμε ποια εδέσματα από τον μπουφέ πραγματικά θέλουμε και τρώμε μόνο από αυτά.

Στη συνέχεια, αφού αποφασίσαμε τι θα διαλέξουμε, γεμίζουμε το μισό μας πιάτο με λαχανικά και το υπόλοιπο με το κυρίως φαγητό.

Ενδιάμεσα στο φαγητό πίνουμε πολύ νερό.

Τρώτε σιγά και μασάτε καλά, ώστε να μειώσετε την πιθανότητα δυσπεψίας και να καταλάβετε χορτάσατε.

Αυτές οι μέρες αποτελούν ιδανική ευκαιρία για να χορέψετε και έτσι και να διασκεδάσετε και να μειώσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε.

DONT'S

Βαριά και πικάντικα φαγητά: η γέμιση της γαλοπούλας, λουκάνικα, αλλαντικά, λιπαρά τυριά. Τα λιπαρά και τα βαριά μπαχαρικά που περιέχουν μπορεί να σας προκαλέσουν καούρα, δυσπεψία ή ακόμη και τάση για εμετό.

Αλμυρά σνακ (αλατισμένοι ξηροί καρποί, κρακεράκια, ελιές) που συνοδεύουν συχνά τα ποτά, σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να επιδεινώσουν το πρήξιμο και την κατακράτηση υγρών.

Μη μείνετε νηστικοί, προκειμένου να φάτε στο ρεβεγιόν. Καλό είναι λίγες ώρες πριν το γιορτινό τραπέζι να έχουμε καταναλώσει ένα ελαφρύ γεύμα (π.χ. σαλάτα με λίγο τυρί και παξιμάδι ή τονοσαλάτα)

Μεγάλη ποσότητα φαγητού: Μια τυπική ημέρα υπερκαταναλώνοντας "Χριστουγεννιάτικα" εδέσματα μπορούμε να προσλάβουμε... περίπου 4.000 θερμίδες και 1.600 mg κοληστερόλης

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ: Προτιμήστε κόκκινο κρασάκι που είναι πολύ περισσότερο υγιεινό, αλλά με μέτρο. Το ποτηράκι να αποδίδει περίπου 50-70 θερμίδες

