



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 21. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

Užijte si Vánoce bez stresu a kil navíc

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Uzijte-si-Vanoce-bez-stresu-a-kil-navic__s20144x20712.html

Vánoce by měly být časem pohody, klidu a míru, ale realita bývá obvykle jiná. Pro mnohé je právě toto období nejvíc stresující a často navíc hodně konzumní záležitostí. A to doslova. Neomezený přísun kalorií pak střídá obava z toho, že přibereme. Co s tím, abyste letos neměli výčitky a přesto si Vánoce užili?



Zkuste to letos bez stresu

Jen málokdo si [Vánoce užívá v klidu](#) a míru. Většina z nás je naopak

vystresovaná, protože nás čeká vánoční úklid, pečení cukroví, nákupy, dárky a do toho chceme stihnout udělat velký objem práce ještě předtím, než nám začne dovolená.

„Naneštěstí všechny tyto stresující záležitosti mají na svědomí zvyšující se hladinu hormonu kortizolu, který vede k vyšší konzumaci jídla, a tedy i nárůstu hmotnosti,“ varuje Martina Weisserová, hlavní výživová poradkyně KetoDiet.

Podle ní vede stres také k tomu, že častěji saháme po nezdravých potravinách, které máme o svátcích obvykle stále po ruce – třeba tradiční cukroví plné jednoduchých cukrů. A právě proto je důležité mít stres pod kontrolou.

„Ke zvládnutí stresu může pomoci pohyb, ať už ve formě silového tréninku v posilovně, horského výšlapu či jen svižné procházky v parku nebo v podobě meditace, dechových cvičení či jógy,“ radí trenérka fitness Tereza Horová z Form Factory.

Cukroví si dopřejte, ale s mírou

Nemusíte se nutně vzdávat svých oblíbených vanilkových rohlíčků či lineckého od babičky, ale nesnězte celý talíř na posezení. Během jednoho týdne se Vánoce na postavě nijak zásadně nepodepíší, ale je potřeba k jídlu přistupovat s rozumem a nepropadnout obžerství.



„Pokud si chcete dopřát tradiční cukroví, dejte si ho jako dopolední svačinku (maximálně 3–4 kousky), ať si nedopřáváte jídlo nad rámec vašeho jídelníčku. Odpoledne se pak vydejte na rodinnou procházku. Další možností je udělat si pár kousků dietního vánočního cukroví. Věřte, že si skvěle pochutnáte i na odlehčeném, a přesto chuťově výtečném low carb cukroví a hubnutí zůstane neohroženo,“ tvrdí

Weisserová.

Štědrovečerní salát bez brambor

Kromě cukroví si můžete užít od začátku až do konce i další sváteční pokrmy, a přitom neohrozit svou hmotnost. Začněte výběrem kvalitních surovin, jezte do polosyta, pomalu a plně si vychutnejte atmosféru.

„Budete-li jíst pomalu, mnohem snadněji tím zabráníte nechtěnému přejedení. Mozek si totiž stihne se zažívacím ústrojím předat informaci, že už má dost. Potřebuje na to však aspoň 15 minut, ideálně ještě víc,“ tvrdí výživová poradkyně Weisserová.

Připravit si podle ní můžete odlehčenou verzi všech pokrmů, a to včetně oblíbeného štědrovečerního salátu. Brambory můžete netradičně nahradit dýní hokaido, která skvěle zapadá do jídelníčku i při redukční dietě, a batáty, které mají nižší glykemický index než klasické brambory. Obsahují také méně odolných škrobů, takže se lépe tráví.

Štědrovečerní salát z batátů a dýně

Potřebovat budete: 20 g jarní cibulky, 100 g batátů, 50 g dýně hokaido, 2 vejce, 50 g nakládaných okurek, 50 g tvrdého 45% sýru, 5 ml olivového oleje, 80 g bílého řeckého jogurtu, 15 g hořčice, sůl a pepř dle chuti, čerstvá petržel

Postup: Dýni nejprve oloupejte, zbavte semínek a měkké vnitřní části. Nakrájejte ji na kostičky. Batáty oloupejte a nakrájejte je na stejně velké kostičky jako dýni. Do vroucí osolené vody vložte nejprve batáty a asi po minutě přidejte kostičky dýně. Vařte společně dalších asi 3–5 minut dle velikosti kostiček. Důležité je zeleninu uvařit na skus. Pro lepší chuť lze do vody přidat snítku čerstvého libečku nebo celerové nati. Uvařené batáty a dýni scedte a zchladte studenou vodou. Nechejte v sítku okapat a přendejte do misky, ve které budete salát míchat. V menší misce smíchejte řecký jogurt s hořčicí a olivovým olejem. K batátům a dýni přidejte na drobné kostičky nakrájenou okurku, tvrdý sýr a najemno nakrájenou jarní cibulku. Nyní do salátu vmíchejte jogurtový dresink, dochuťte pepřem, nasekanou petrželovou natí a přidejte malé množství soli. Nakonec opatrně přimíchejte na kostičky nakrájená vařená vejíčka. Salát můžeme ihned podávat nebo nechejte v lednici proležet. Jeho chuť poté ještě více vyniknou.

Neprosedte Vánoce na gauči

Neodmyslitelnou součástí Vánoc je sledování pohádek a svátečních filmů. To ale neznamená, že byste měli svátky strávit pouze před televizí.

„Proložte pohodičku na gauči procházkou, zajedťte si zalyžovat, zkuste běžky nebo jednu z pohádek zkoukněte v mobilu při kardiu v posilovně,“ dává svoje tipy trenérka Horová.

Vzdálit se z pohodlí domova se vyplatí i z toho důvodu, že dlouhé sezení doma na gauči vás může začít nudit. A nuda je častou příčinou přejídání se. Navíc filmové odpoledne k zobání cukroví či chipsů takřka vybízí. Pozor na to! Abyste tomu předešli, snažte se co nejvíce dodržovat



pravidelný režim a [jezte vědomě](#). Snadněji si tak uvědomíte, že nejíte z hladu,

ale z obyčejné nudy.

Omezte tekuté kalorie

Sladké limonády a alkohol tečou o svátcích doslova proudem a naneštěstí většina těchto nápojů je plná cukru, kalorií, a navíc zvyšují apetit. Více jídla představuje i vyšší riziko přibírání. Pokud si budete dělat nějaký domácí vánoční nápoj, zkuste to bez alkoholu a ke slazení použijte [xylitol](#) či trochu medu. Místo smetany můžete použít kokosové, mandlové či kešu mléko.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: odborníci z Ketodiet a Form Factory

[bez alkoholu](#) [nadměrná konzumace sladkostí](#) [stres](#) [Vánoce](#) [vánoční jídelníček](#)
[vánoční recept](#) [vědomé jení](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz