

#ДелоТела

#Питание

КОРПОРАТИВ: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Как насладиться праздником без чувства вины и вреда для фигуры



DeloTela

Подготовка — 80% успеха

Главная битва с перееданием выигрывается еще до начала вечеринки. Ваша цель — прийти на праздник с умеренным аппетитом, а не с волчьим голодом.

Чек-лист подготовки:

- 1 За 1-2 часа до выхода:** Съешьте легкое, но сытное блюдо. Идеально: греческий йогурт с горстью орехов, салат с куриной грудкой или творог.
- 2 За 30 минут:** Выпейте стакан воды. Это притупит чувство голода и поможет не наброситься на закуски.
- 3 Определите цель:** Идите на праздник, чтобы пообщаться и повеселиться, а не только поесть. Смещение фокуса творит чудеса.

План на вечер:

- 1 В начале:** Не спешите к столу! Сначала пообщайтесь с коллегами.
- 2 Весь праздник:** Больше двигайтесь! Танцуйте, участвуйте в конкурсах.
- 3 В конце:** Вместо десерта выпейте чашку зеленого или травяного чая.



За столом ваша стратегия — умеренность

Используйте правило тарелки:

Наполняйте тарелку один раз и осознанно. Мысленно разделите ее на части:

- **½ тарелки (50%):** Свежие овощи, зелень, овощи на гриле. Это клетчатка и объем.
- **¼ тарелки (25%):** Белок. Запеченная курица, индейка, рыба, нежирное мясо. Это сытость.
- **¼ тарелки (25%):** "Для души". Немного любимого гарнира, выпечка или маленький десерт.

Как вежливо сказать "Нет" (и не обидеть):

- **"Спасибо, выглядит потрясающе, но мне пока достаточно".**
(Комплимент + отказ).
- **"Я сегодня за рулем".**
(Железный аргумент против алкоголя).
- **"Я пока сделаю паузу, хочу потанцевать/пообщаться".**
(Переключение внимания).
- **"Спасибо, я бы с радостью, но врач не рекомендует".**
(Общая фраза, не требующая пояснений).



План "Б" и главные выводы

SOS: Если вы все-таки переели

Без паники и самобичевания! Срыв - не провал. Вот что нужно сделать:

- 1 **Прогуляйтесь.** Небольшая прогулка после мероприятия поможет пищеварению и снизит тяжесть.
- 2 **Пейте воду или травяной чай.** Это поможет снять дискомфорт. Особенно хорошо поможет мята.
- 3 **Не голодайте на следующий день!** Просто вернитесь к обычному сбалансированному питанию. Завтрак по желанию.
- 4 **Не взвешивайтесь утром.** Лишний вес - это вода и остатки пищи, а не жир. Он уйдет через 1-2 дня, а чувство горечи останется.

ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ:

- **Подготовка решает.** Сытый гость - спокойный гость.
- **Движение - ваш союзник.** Танцуйте и общайтесь больше, чем сидите за столом.
- **Умеренность лучше ограничений.** Позвольте себе немного всего, используя "правило тарелки".
- **Праздник - это эмоции, а не только еда! <3**

НА СВЯЗИ!

Если есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйся!
Мы с радостью ответим.

