

كيف تحافظ على رشاقتك خلال العيد؟

يعتبر العيد مناسبة يجتمع فيها الأهل والأصدقاء على مائدة واحدة، ويستغل العديد من الأشخاص هذه الفترة من أجل تناول ما لذّ وطاب من المأكولات الدسمة.

وفي ما يلي، مجموعة من الإرشادات من أجل الحفاظ على رشاقتك خلال فترة العيد:

1- تجنب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء، ويفضل أن تكون مشوية على أن تكون خالية من الدهون.

2- الابتعاد عن الإفراط بتناول المشروبات الغازية التي من شأنها أن توفر الشعور بالشبع لفترة من الوقت ومن ثم الحاجة الى تناول الطعام.

3- تجنب بدء الوجبات بتناول الحلويات، لأنها تؤدي الى إرباك المعدة وتزيد من شهية الشخص وبالتالي شعوره الى تناول كميات كبيرة من الطعام.

4- الإكثار من تناول السلطات الغنية بالخضار كالسبانخ، ورق العنب، الباذنجان، القرع، الجزر، الخس والخيار...

5- تجنب الإفراط بتناول الأطعمة الدسمة على العشاء مع الحرص على عدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام.

6- في حال كنت من الأشخاص الذين يعانون من السكري، الضغط أو أمراض في القلب يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة المملحة، اللحوم الحمراء الغنية بالدهون والسكريات.

7- عدم الإفراط بتناول كميات كبيرة من الطعام حتى لا تصاب المعدة بإضرابات من شأنها أن تؤثر على عملية الهضم.

8- الإكثار من تناول السوائل وخاصة المشروبات الطبيعية والمياه، والتقليل من شرب الشاي والقهوة لأنها تؤدي الى إمتصاص الحديد من الجسم.

9- عدم تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات والإلتزام بتناول الخضار التي من شأنها ان تزود الجسم بالمعادن التي يحتاجها والألياف مثل البقدونس، الفلفل والطماطم.

هذه أبرز التعليمات التي تتعلق بكيفية المحافظة على رشافتك خلال فترة العيد بعيداً عن إكتساب الكيلوغرامات الزائدة، فلا تتجاهلها!