



# **KAKUSEI Tabata / HIIT**

**9+1 tipp hogyan ne szedj fel plusz kilókat az ünnepek alatt**



# 9+1 tipp

*Karácsonyi étkezések a barátokkal, rokonokkal, céges bulik... sorolhatnám? Túl kell élnünk valahogy, anélkül, hogy telizabálnánk magunkat.*

*Fogadd szeretettel ezt a pár tippet, fogadd meg, és talán lelkiismeret furdalás nélkül megúszod az ünnepeket!*

## 1. A karácsonyi diéta

ne álljon abból, hogy nem eszünk semmit karácsonyi ünnepek alatt! Ja, és nem opció a zöldségeken való élet sem. A karácsony a szeretetről szól, így terjesszük ki magunkra is a dolgot. Szeressük magunkat eléggé ahhoz, hogy bízzunk magunkban, és együnk finomakat, legfeljebb fele annyit, mint amitől szétpukkadva elterülünk.

## 2. A menüsor

megtervezésénél levesek közül – alacsony zsír- és kalória, valamint magas rost- tartalmak legyenek figyelembe véve. Pont nem késtél le, mert a kiválasztott ételeket is lehet okosan differenciálni. Egyszerű híg levesek legyenek előtérben a választásunknál, mikor eszünk a többiekkel. (pl. például húsleves, csontleves, erőleves, zöldségleves. A halászlé is jó, de ne legyen zsíros, és ne zabáld tele magad fehér kenyérrrel!)

## 3. Húsok

közül a zsírszegény húsokat válasszuk (ilyen a csirke- vagy pulykamell), vagy a tengeri halakat is lelkiismeret nélkül fogyaszthatjuk. Figyelem! A ponty, a harcsa ugyanolyan jó, de ne a zsíros bőrét cupákoljuk. Egyébként a saftos, ízletes csirkemell titka, hogy a tetején lévő nedvességet sütés előtt papírtörlővel le kell itatni, illetve sütéskor csak egyszer szabad megfordítani, majd tetővel lefedve 5-10 percig párolni (hústűvel átszűrva tudjuk ellenőrizni, hogy átsült-e).

## 4. Köret

közül pont megfelelő a zöldségköret, a különféle saláta, amit saját ízvilágunknak megfelelően készíthetünk el. Öntet gyanánt legjobb a natúr joghurt vagy kefir. Jó megoldás, ha a köret fele főtt vagy párolt rizs, krumpli, bulgur vagy gersli, a másik fele pedig valamilyen saláta vagy párolt zöldség. Sült krumpli és társai – inkább kerüljük!

## 5. Sütik

Használjunk teljes kiőrlésű lisztet, durum- vagy zablisztet a fehér liszt helyett. A fehér cukrot helyettesítsük édesítővel, és karácsonykor a méz illata hozzátartozik az ünnephez. Tudod mindig a mértékletességet helyezd előtérbe! Általánosságban inkább a gyümölcsös süteményeket készítsük el a habos-babos, krémes csodákkal szemben.

## 6. Korszerű technológiát használj

Ne süss olajban, inkább főzz. Teflon, agyagedény, jénai ezeket használd, ha Te magad készíted el az ételt. Igyekezz zsírszegényen főzni, és ha már sültsz, mindenképp itasd le az ételről a felesleges zsiradékot!

## 7. Italok

Ne hidd azt, hogy azt tanácsoljuk, hogy ne igyál alkoholt! Ünnepekd meg az ünnepet, ha szeretnéd! DE! Igenis figyelj a mennyiségre. 1 pohár bor még jót is tesz, de ha egyedül iszol meg 1 üveggel, az valószínű, hogy felesleges plusz kalóriabevitelt jelent! Nyilván ne cukrozott, szénsavas üdítőket igyál, reméljük, ezt már tudod. Hiszen ekkor ugyan nem iszol alkoholt, de a cukor miatt még nagyobb kárt okozol, mintha meginnál egy pohár vörös bort az ételhez. A szénsav peddig felfúj, és akkor csodálkozol, hogy mi puffaszt annyira. Talán elég lenne sima vizet inni, és nem kerülnél ilyen hülye helyzetbe.

## 8. Mennyiségek

A mennyiségek ésszerű korlátozása segít nekünk, hogy ne kipukkadásig együnk, ahogy azt az első pontban is írtuk. Vendéglátóink noszogatásakor mondjuk udvariasan, hogy "köszönjük, ennyi elég volt", és zárjuk le a vitát, pontosabban ne menjünk bele.

## 9. Több fogásos ételek

Ebben az esetben különösen fontos, hogy eloszd a mennyiségeket. Figyelj, hogy ne mindenből extra adagot szedj, de ne is engedd, hogy az anyukád 2x annyit szedjen, mint szeretnéd. A többfogásos ételeknél óriási előny, hogy nem kell egyből megenni. Lehet közben jókat beszélgetni, és a nasival is lehet várni nyugodtan, hiszen szabadságon vagyunk, hova a sietség?

### Plusz 1 tipp

Épp a 9. tippnél írtuk, hogy nem hajt a tatár. Épp ezért, nem kell sietned sehova. Étkezés előtt igyál meg 1 pohár vizet, hogy beinduljon az emésztés. Az ételeket rendesen rágd meg, ne kapkodj. Így az agyad érzékeli, ha eleget ettél, nem rutin zabálássá fajul a közös étkezés, hanem ünnepi együttlétté.

### Plusz még 1 tipp

Minden nap legalább ½ órát sétálj a friss levegőn. Különösen ebéd után, vagy vacsora előtt. Ezzel egyrészt némi aktivitást raksz az ünnepi punyulásba, másrészt segítesz a szervezetednek az emésztésben, és kalóriaégetésben. Nem nagy cucc, de sokat segít.

**Reméljük, hasznosnak találtad e pár sort. Add tovább nyugodtan, hiszen azért írjuk, minél többen olvassátok.**

További hasznos tartalmakat a [www.tabataworld.net](http://www.tabataworld.net) oldalon találsz.