

ЯК СВАТКУВАТИ ВЕЛИКДЕНЬ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАЙВОЇ ВАГИ



ЦЕНТР
ГРОМАД
ЗДОРОВ'Я



СТАВТЕСЯ ДО ПОКУПОК
ВИБІРКОВО, ОБИРАЙТЕ
ЯКІСНІ ПРОДУКТИ



ШУКАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ
ВЕЛИКОДНІМ ЧАСТУВАННЯМ



ПОСМАКУЙТЕ ТРИ
АЛЕ УНИКАЙТЕ
ПЕРЕЇДАННЯ



ОБИРАЙТЕ
ЗДОРОВУ ЇЖУ



БІЛЬШЕ РУХАЙТЕСЯ



ПОЧИНАЙТЕ
ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО



ДІЛІТЬСЯ СМАКОМ
З ДРУЗЬМИ



Наближається важливе свято для багатьох сімей. Супермаркети на вітринах виставляють пасочки та яскраві прикраси до столу. Під час святкування традиційно подають велику кількість страв, які не завжди є корисними та здоровими. Хто не стикався з переїданням, після якого відчуваєш себе недобре?

Якщо ви вже почали розробляти святкове меню, наші поради стануть вам у нагоді!

Як святкувати Великдень без шкоди для здоров'я та зайвої ваги?

Ставтеся до покупок вибірково, обирайте якісні продукти

У супермаркеті є спокуса купити всього і побільше. Якщо ви вирішили надати перевагу солодощам, обирайте кілька продуктів, але якісних. Уникайте гуртових покупок, щоб не придбати більше, ніж вам насправді потрібно.

Діліться смаколиками з друзями

На Великдень вам можуть подарувати багато цукерок, пасок, печива тощо. Не з'їдайте все самі, поділіться солодощами з рідними та друзями. Можете відкласти частину ласощів та з'їсти їх упродовж тижня, щоб уникнути зайвих калорій.

Більше рухайтесь

Кілька зайвих калорій під час свят — це допустимо! Проте, щоб уникнути їхнього накопичення та використати надмірну енергію, виконуйте просте правило — більше рухайтесь! Сімейна прогулянка, гра з м'ячем, пробіжка з хатнім улюбленцем — будь-яка фізична активність, яка вам подобається, буде корисною.

Обирайте здорову їжу

Святковий стіл варто наповнити здоровими стравами. Використовуйте в рецептах багато овочів та цільнозернових продуктів. Споживайте нежирний білок, а низькокалорійні продукти зробіть основою вашого столу. Є багато креативних весняних рецептів здорового харчування, варто лише трішки пошукати.

Починайте день правильно

Уникайте споживання солодощів на сніданок. Як дітям так і дорослим варто починати ранок з поживного сніданку, який містить: овочі, фрукти, цільнозернові продукти та білки. Зробіть його особливим, святковим, але корисним!

Шукайте альтернативу Великоднім частуванням

Маєте велике бажання витратити кошти на ласощі? Кому не приємно отримати у подарунок паску чи шоколад? Щоб зробити подарунок, не обов'язково накривати велике застілля чи скуповувати пекарні. Матеріальні, проте важливі речі, можуть стати приємною несподіванкою.

Посмакуйте трішки, але уникайте переїдання

Навіть, якщо на вашому столі є некорисна їжа, дозвольте собі почастувати нею. Не споживайте багато, насолодіться трішки. Важливо контролювати себе та не переїдати, тоді все буде добре!

Під час святкування не забувайте про здоров'я, щоб не нашкодити собі чи близьким.

