



Щоб після масових гулянь не додати у вазі і не придбати проблем шлунково-кишкового тракту, рекомендується звернути увагу на день 5 січня.

Встановлений він 5 січня не випадково: святкування Нового Року, який у суспільства обов'язково асоціюється із щедрими застіллями і вживанням спиртних напоїв. Необачність у споживанні їжі та її обсягах призводить до небажаних наслідків для людського здоров'я.

Головне правило розвантажувального дня – баланс білків, жирів, вуглеводів і дефіцит калорій.

Можна обмежитися одним-трьома простими продуктами та скоротити кількість калорій менше тисячі на день. Вечерю перед розвантажувальним днем рекомендується робити легкою. Можна замінити звичні продукти на кефір, фрукти або овочевий салат.

У день розвантаження необхідно пити багато води та утриматися від продуктів, що затримують воду в організмі. Це насамперед – сіль, спеції, соуси. Багато дієтологів дотримуються думки, що денний раціон необхідно розділити на чотири - шість прийомів їжі, тобто краще їсти частіше і менше. При цьому інтервали між прийомами їжі повинні становити не більше трьох-чотирьох годин.

Їжа має приносити задоволення, тому при виборі продуктів для розвантажувального дня спирайтеся на свої смакові уподобання.

Для чого потрібні розвантажувальні дні?

- Виводять шлаки та токсини.
- Покращують обмінні процеси.
- Сприяють схудненню.
- Спалюють жирові запаси.
- Привчають шлунок до меншої кількості їжі.

Протипоказаннями для проведення розвантажувального дня є:

- вагітність і грудне вигодовування,
- цукровий діабет,
- хвороби травної системи
- хвороби сечовидільної системи,
- порушення метаболізму, обміну речовин.

Не слід також забувати, що після розвантажувального дня необхідно повернутись до збалансованого раціону. Основа здорового способу життя – не голодування, а правильне харчування. Крім того, краще утриматися від фізичних навантажень цього дня, оскільки вони можуть стати додатковим стресом для організму.

Зовсім не обов'язково переходити на жорстке голодування, проте харчове розвантаження буде дуже навіть корисним. Краще поступово на якийсь час перейти на легкі страви, не переобтяжені жирами і вуглеводами. Прибічники дієтичного дня радять відмовитися від газованих напоїв і алкоголю. Усе це спрямовано на те, щоб привести в норму обмінні процеси в організмі, дати йому відновитися і перейти в звичний ритм життя. У розвантажувальний день бажано вживати більше рідин, таких як очищена вода без газу, трав'яні чаї, домашні несолодкі компоти.

А взагалі, харчуйтеся збалансовано, не переїдайте, їжте з задоволенням, але коли відчуваєте, що вже наїлися, ліпше встати із за стола, не обов'язково з'їдати все, що бачать очі.

Пам'ятайте, що їжа це не ворог, але все добре в міру!

Будьте здорові!