



ПЛАНИРУЕТЕ ОТДЫХ НА БЕРЕГУ МОРЯ ДА ЕЩЁ И С «ALL INCLUSIVE»? ТОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ХИТРОСТИ, КАК СОХРАНИТЬ СВОИ ФОРМЫ, НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ И СПОКОЙНО ПЕРЕЖИТЬ ИСКУШЕНИЕ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО».

Такие страны, как Турция и Египет, наиболее доступны, и сюда летит большая часть отдыхающих. Здесь их всегда встречают калорийной пищей и «all inclusive».

Условно можно разделить таких людей на 2 группы:

ПЕРВАЯ - «Отпуск – значит, можно всё, где ещё я отдохну, как не здесь»;

ВТОРАЯ - это обычные люди, которые весь год работают над своим телом, следуют всем правилам правильного питания и в отпуске все на нервах, лишь бы не поддаться искушению.

Согласитесь: и то и другое трудно назвать отдыхом. В первом случае, скорее всего, будут лишние килограммы, а ещё хуже – проблемы с органами пищеварения. Во втором случае, – какой может быть отдых, если вы всё время думаете, как бы не съесть что-то не то.



Итак, давайте разберемся, что можно, а что нет, и как не привезти с отдыха лишних килограммов.

Поверьте: на «all inclusive» можно не поправиться, а ещё и похудеть.

1. ХОРОШО ПРОДУМАЙТЕ СВОЙ РАЦИОН.

Прежде чем накладывать пищу, пройдите по ресторану, поинтересуйтесь, что вам предлагают и чего вам хочется, и только тогда берите тарелку.

2. НАКЛАДЫВАЙТЕ СЕБЕ ТОЛЬКО ОДНУ ТАРЕЛКУ!

Не набирайте на неё всё подряд, что попало в поле зрения. Наложите привычную для вас порцию, которую обычно съедаете дома. Если вы знаете, что захотите пойти добрать еще что-то, то первый раз сознательно

положите еды меньше. А вообще я рекомендую накладывать привычную для вас порцию, а после подождать 15 минут, после приёма пищи! Вы сами удивитесь, но идти ещё что-либо добирать вы не захотите, потому что ощутите насыщение.

3. СЛАДОСТЯМ ГОВОРИМ ДА!

Сладости можно, однако, лучше их съесть после завтрака или обеда. Помните, что ближе к вечеру метаболизм замедляется, и сладости имеют шанс отложиться на ваших бёдрах и ягодицах.

4. АЛКОГОЛЬ, НО С УМОМ!

Не забываем, что алкоголь стимулирует аппетит! Мы непроизвольно начинаем заедать и, как правило, не самой полезной пищей. А организм, прежде всего, работает с калориями алкоголя, а не пищи. И поэтому пищу он оставляет про запас, который позднее пойдёт на лишние килограммы.

5. СЛАДКИЕ НАПИТКИ И СОКИ!

Обычно во всех отелях в каждом углу стоят сладкие напитки или соки. Обходите их стороной. Ведь состав у них не самый лучший: красители, сахар, ароматизаторы и т.п. А это – пустые калории, к тому же их много. Поэтому рекомендую пить чистую воду, которая пойдёт на пользу вашему организму, а не наоборот.

6. БОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ!

Движение – это жизнь, не забывайте про это! Поэтому не лежите на лежаках, играйте больше в пляжные активные игры, плавайте, а не погружайтесь, танцуйте и больше гуляйте! Загореть вы успеете, поверьте!



Казалось бы, такие лёгкие хитрости, но на самом деле они работают и помогут остаться в форме и не набрать лишних килограммов.

Что же касается еды, то категорически запрещаются:

- жареные блюда;
- жирные блюда;
- блюда фаст-фуда – картофель фри, гамбургеры, пицца (их часто любят давать, как перекус между основными приёмами пищи);
- полуфабрикаты – сосиски, колбасы.

ЛЮБИТЕ СЕБЯ И ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ ДАЖЕ Н ОТДЫХЕ!

*ГУЗИК Юрий Евгеньевич,
заведующий отделением гигиены питания государственного учреждения
«Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья».*

