

válka o kila a nervy

aneb

Abece, díky které neztloustnete

Nikdy jindy v roce se nesejde tolik nebezpečí, která nás ohrožují, jako v prosinci. Jedna bomba vybuchuje vedle druhé. Samozřejmě myslíme bomby kalorické a útok je zaměřen na naši postavu. Text: Vendula Presserová

Vánoce jsou tou největší bitvou o štíhlou linii v roce. Pokud ale zvolíme správnou strategii, nenecháme se zaskočit kalorickou palbou a rozložíme si správně obranné síly, máme šanci z této války vyjít vítězně.

Včasná obrana

Kdyby šlo jen o kapra se salátem a rybí polévku, nic by se nestalo. Tato sestava je energeticky průměrně vydatná, srovnatelná třeba s menu, které obsahuje lasagne a květákovou polévku nebo steak, hranolky a bramboračku. Nebezpečí se ale záludně schovává v tom, že svátky vlastně začínají začátkem prosince a končí po Silvestru. A za celý měsíc si už dokážeme pořídit nejen jeden faldík. Dá se to vůbec nějak zvládnout bez toho, že bychom nabrané kilogramy museli shazovat až do května? Věřte, že dá. A dokonce bez velkých obětí...

Nebezpečí č. 1: CUKROVÍ

Deset kousků cukroví = 2500 kJ. To je totéž jako průměrný teplý oběd.

Jak se bránit?

- * Omezte počet druhů cukroví.
- * Nepečte dvojité várky.
- * Neochutnávejte.
- * Neukládejte hotové cukroví na dosah, schovejte ho na špatně přístupné místo.

Speciální tip: Před časem jsem se setkala s dámou, které se podařilo zhubnout třicet kilo. Svěřila se mi, že nejtěžší pro ni bylo přestat ochutnávat jídlo při vaření a uždibovat těsto při pečení. Jak to vyřešila? V kuchyni si přes psu uvazovala lékařskou roušku. Drastické? Ano, ale těch třicet kilo mluvilo za vše...



Ananas vás ochrání před tloustnutím

Nebezpečí č. 2: VÁNOČNÍ VEČÍRKY

Prosinec často vypadá, jako kdyby Mikuláš místo datlí, pomerančů a uhlí naděloval pozvánky na podnikové večírky, párty či setkání s kamarády. Tabule se prohýbají, hosté si dopřávají...

Jak se bránit?

- * Vybírejte si jen akce, kam se opravdu těšíte.
- * V den večírku si „šetřete kalorie“ na večer – aby součet za celý den nedopadl drasticky. Lehká snídaně, přes den zeleninové šťávy, hodinu před začátkem párty snězte dva plátky knäckebrotu se zeleninou. Vlákna vám zaplní žaludek a na akci se nebudete vyhladověle vrhat ke švédským stolům...
- * Z menu si vybírejte nízkenergetické pochoutky (ryby, zeleninu, libové maso).
- * Vyhýbejte se pečivu, přílohám.
- * Pozor na sladké: místo tučných dortů si dejte ovoce, sorbet, tvarohové dezerty.

Speciální tip: Pokud je k dispozici ananas, naložte si na talířek dvojitou porci.

Enzymy, které toto ovoce obsahuje, štěpí tuky a pomáhají je strávit, aniž by se uložily do tukových rezerv. Pro jistotu mějte v opulentním období ananas doma a po návratu z večírku si ho kousek dopřejte.

Nebezpečí č. 3: ALKOHOL

Přípitek „Na zdraví!“ je nejobvyklejší ze všech a přitom je dokonale paradoxní. Vždyť právě větší množství alkoholu naše zdraví ohrožuje. Útočí na játra i na figuru.

Jak se bránit?

- * Zcela se vyhněte sladkým aperitivům (Cinzano, griotka apod.).
- * Vyhýbejte se i tvrdému alkoholu.
- * Koktejly si dávejte výjimečně, raději ty méně sladké a bez smetany (mojito má méně kilojoulů než piñacolada...).
- * Suché víno (bílé i červené) je dobrá volba.

Speciální tip: Prostorem korzujte se dvěma skleničkami v ruce. V jedné víno, v druhé voda. Vinný střík je totiž ideální nápoj, kdo by si ale kazil chuť špičkového vína vodou, že... Má to ještě další plus: Nebudete mít volnou ruku, až kolem vás projde číšník s tácem plným jednohubek.

Nejlepší volba je suché bílé víno

