



**«Безопасный» Новый год, или как
встретить новый год без последствий для
здоровья**













Ожидание чуда







1 ЯНВАРЯ
утро



«Умеренность – союзник природы и страж здоровья» Абу-ль-Фарадж

Ферменты возможны
при чувстве тяжести
после еды



Последствия

1

Обострение хронических заболеваний

2

Острый гастрит, панкреатит, холецистит, гепатит

3

Отравления

4

Плохое самочувствие

5

Прибавка в весе



Опасность экспресс-диет

- Возможное обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта при резкой отмене диеты
- Ограничение калоража до 800 ккал до праздников и переедание в новогодние каникулы (>3000 ккал) ведет к большей прибавке веса



Как не дать застолью себя победить?

- Не голодайте!!!
- Не пропускайте завтрак и обед 31 декабря
- Легкие перекусы(орехи, йогурт, фрукты)
- Не садитесь голодными за праздничный стол
- Садитесь за праздничный ужин в 20-21 час



Стартеры

- Начните с легких закусок, овощных салатов



Украшайте стол

- правильный цвет скатерти, декора позволяет создать настроение и уменьшить количество съеденной пищи
- Красное стимулирует аппетит
- Синее и зеленое уменьшает



Не ставьте себе строгих запретов

- Все запретное – самое вкусное для мозга
- Попробуйте то, что хочется но ограничьте порцию
- Используйте небольшие тарелки



Правило одной тарелки

- Положите все, что хотите съесть на одну тарелку



Ешьте медленно

- Быстрее насытитесь



Размер порции

- Порция на один прием пищи без проблем для пищеварения должна уместиться в ладонях



Экспериментируйте

- Уменьшить количество майонеза в салатах
- Заменить майонез сметаной, греческим йогуртом, соусами с низким содержанием жира
- Заменить колбасу на отварное мясо, язык, буженину
- Заменить студни на заливную рыбу
- Выбрать нежирные сорта мяса и рыбы



Сочетание продуктов

- Рыба, морепродукты и мясо сочетаются с овощами, зеленью
- Сыр с фруктами



Напитки

- Вода негазированная (газированная вода увеличивает площадь всасывания)



Морсы, компоты без сахара

- Домашние соки
- Избегать магазинных соков с высоким содержанием сахара



Алкоголь

- **Безопасной дозы алкоголя не бывает**
- Бокал сухого белого вина, пить достаточное количество воды
- Алкоголь ночью перерабатывается хуже



Десерты

- Фрукты, йогуртовые торты
- Избегать жирных тортов с большим количеством крема



Не готовьте больше, чем можете съесть

- Чтобы не доедать в праздничные дни
- Опасность отравления

не хранить заправленный салат

Не хранить студни и холодец

более суток

- Польза пицци
свежеприготовленной



Новый Год – это Праздник

- Поэтому главное – отвлечься от проблем и отдохнуть
- Праздник – это радость общения
- Веселье запомнится :
Общайтесь, танцуйте,
водите хороводы





1 января

Активный отдых





Спасибо за внимание

- **Здоровья и счастья в наступающем году!**

