



## Jak zdrowo przeżyć święta

**Co zrobić, by po świętach nie czuć, że się źle czujemy z przejedzenia i braku ruchu? Żeby dobrze czuć się w swoim ciele?**

W tym roku i tak wszyscy narzekają, że za dużo jedzą i przytyli. Wigilia i świąteczne spotkania, nawet w małym, ograniczonym z uwagi na pandemię, gronie, sprzyjają nadmiernemu jedzeniu. Jak przejść przez święta bez nadmiaru zbędnych kalorii, które bez odpowiedniej aktywności fizycznej mogą zostać przekształcone w tkankę tłuszczową?

### Przed kolacją wigilijną jedz normalnie

Ludzie tradycyjnie przed wigilijną kolacją dochowują postu. To sprawia, że do świątecznego stołu siadają bardzo głodni i szybko pochłaniają kolejne potrawy. W efekcie, zanim poczujesz się najedzony/a, możesz już się przejeść. Żeby temu zapobiec, nawet w Wigilię zjedz śniadanie i lekki posiłek w południe. W dni świąteczne jedz normalnie, co trzy – cztery godziny. Nie pomijaj głównych posiłków, ale też nie podjadaj między nimi. Dzięki temu, zasiadając do wigilijnego stołu, nie będziesz umierać z głodu i zjesz bardziej racjonalnie.

### Smakuj świąteczne potrawy

Świąteczne spotkanie przy stole, potrawy, które jesz często raz do roku, trzeba smakować. Powolne jedzenie daje czas układowi pokarmowemu na produkcję substancji, które są niezbędne do trawienia, a ośrodkowi głodu – na poczucie, że już jesteś najedzony/a. W tym roku więc delektuj się smakiem potraw, spróbuj wszystkiego, lecz w niedużych ilościach.

Nie jesteś głodny/a? Nie jedz, nawet jeśli mama Cię namawia, a ukochana ciocia dokłada kolejną porcję. Nie jedz po to, by zabić czas i dlatego, że jedzenie jest dostępne, pod ręką. Posłuchaj swojego organizmu, jedz tylko wtedy, kiedy poczujesz głód.

### Przestrzegaj przerw między posiłkami

Zachowaj rytm posiłków i przestrzegaj przerw między posiłkami. Dzięki temu wzrośnie szansa, że mniej zjesz i święta nie zmienią się w jeden długi posiłek.

### Idź na spacer

Wstań od stołu i zabierz rodzinę np. na spacer. Ogranicz korzystanie z samochodu, jeśli to możliwe. Lekki wysiłek fizyczny sprawi, że łatwiej będzie Ci spalić nadmiar kalorii i dzięki temu nie będziesz czuć się pełny/a i ciężki/a.

Aktywność fizyczna jest niezbędna, aby stymulować do prawidłowego działania wszystkie układy: kostny, mięśniowy, krążenia, a także pokarmowy. Tymczasem, jak oszacowano, obecnie ponad 35 proc. Europejczyków nie ma nawet minimum 20 minut ćwiczeń dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia uważa, że brak ruchu jest czwartym z kolei wiodącym czynnikiem ryzyka zgonu, po nadciśnieniu tętniczym, paleniu tytoniu, wysokim stężeniu glukozy we krwi, a tuż przed nadwagą i otyłością.

Spacer to forma ruchu dostępna wszystkim i zawsze. Możesz:

- iść na spacer z rodziną w spokojnym tempie
- wybrać się na szybki marsz
- umówić ze znajomymi na nordic walking.

### Jak dobrze spacerować

- Załóż wygodne buty. Najlepiej z odpowiednią amortyzacją. Możesz chodzić, gdziekolwiek jesteś, gdzie jest to bezpieczne. Dobrze, jeśli możesz spacerować po parku, lesie, gdzie jest świeże powietrze, a nie koło pełnej samochodów ulicy.
- Pomyśl o postawie. Idąc, patrz przed siebie, nie garb się.
- Doskonaj swój krok. Stawiaj stopy na pięty podczas chodzenia i odpowiednio oddechaj.
- Możesz podczas chodzenia energicznie machać rękami w przód i w tył. Od barku, a nie od łokcia.
- Napnij mięśnie brzucha, aby zapewnić podparcie dolnej części pleców. Oddychaj prawidłowo, brzuchem przy napiętej przeponie.
- W trakcie spaceru rozciągnij górne i dolne mięśnie ciała.

Możesz zdecydować się na:

- Szybki marsz, zwany też aktywnym. To forma ćwiczeń, podczas której chodzisz trochę szybciej niż zwykle, wykonując większe i silniejsze ruchy rąk i nóg. Może być dobrym sposobem na poprawę kondycji, a jednocześnie wzmacnia mięśnie i kości. Zaczynaj w spokojnym tempie, zwykłego spaceru. Następnie możesz zwiększać zarówno prędkość, jak i długość kroków. Im szybciej maszerujesz, tym lepszą kondycję osiągniesz. Pamiętaj, że, idąc w ten sposób, musisz pracować zarówno rękami, jak i nogami.

- Nordic walking. Uprawianie nordic walking to energiczny spacer z kijkami. Dzięki temu trenujesz również mięśnie górnej części ciała. Może to być świetny sposób na poprawę kondycji, jednocześnie wzmacniający mięśnie i kości. Obciążenie mięśni rozkłada się równomiernie, a ryzyko kontuzji np. kolan i pleców jest mniejsze niż podczas biegania. Podczas nordic walking możesz zwiększyć tętno bardziej niż podczas normalnego spaceru. Zwykle dobrze jest porozmawiać, jeśli masz towarzystwo osoby w równie dobrej kondycji.

## Bibliografia

1. [Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks](#), WHO, 2009
2. [Jak jeść podczas świąt? Porady psychologa](#), mgr Paulina Pawełczyk-Jabłońska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018
3. [Sekret długowiecznych](#), dr Anna Kopiczko, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017
4. [Fenomen Nordic Walking. Dlaczego zachęca się seniorów do marszu z kijkami?](#) dr Anna Kopiczko, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018
5. [Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia](#), dr Janusz Dobosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017