

Hvernig er hægt að komast klakklaust í gegnum jólin?

- Sleppið ekki úr máltíðum, það getur valdið blóðsykurflökti og því að við missum frekar stjórn á átinu. Sérstaklega er mikilvægt að borða morgunmat.
- Notið hnetur, fræ og þurrkaða ávexti í stað sælgætis.
- Búið til ykkar eigin konfekt og kökur úr hollu gæða hráefni, þá hafið þið líka betri stjórn á sykurmagninu. Ég bendi einnig á að það fást ýmsar tegundir af hollum kökum og kexi í heilsuhúsinu.
- Veljið vel á diskinn af jólahlaðborðinu, leggið áherslu á grænmeti, fiskmeti og óreykt kjöt og haldið sætindum í lágmarki.
- Drekkið ekki sæta drykki og áfengi á fastandi maga, betra að borða aðeins áður.
- Ef þið ákveðið að borða einhverja óhollustu, þá er algjör skylda að njóta þess!
- Ef þið missið stjórnina á átinu, athugið það þá að á morgun kemur nýr dagur og engin ástæða til að halda ruglinu áfram!
- Ef þið takið einhver bætiefni, ss. vítamín, omega fitusýrur og annað, haldið því þá áfram yfir hátíðarnar.
- Það getur verið gott að huga að meltingunni og taka inn góða meltingargerla í hylkjum (Probiotics).
- Öll hreyfing er góð. Útivera og góðir göngutúrar gera lífið um hátíðarnar alltaf skemmtilegra.
- Það getur verið dásamlegt að fá sér góðan kaffibolla, en drekkið endilega te líka. Það er hægt að fá ýmsar hreinsandi og hressandi blöndur sem bragðast guðdómlega.
- Kanill ýtir undir góða blóðsykur-stjórnun. Fátt er jólalegra en gott kanilte!

Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti