



JAK WYJŚĆ TOWARZYSKO NA DIECIE?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Co z dietą i spotkaniami?

Dieta to nie jest powód, aby nie spotykać się ze znajomymi! To doskonała okazja, aby zobaczyć jak sobie radzisz bez rozpiski :)

Wszystko da się pogodzić, aby nie czuć się na spotkaniu niekomfortowo z powodu diety!

Dlatego nie rezygnuj ze spotkań tylko postaraj się na nich zachować zdrowo rozsądkowo i nie powrócić do starych nawyków

Oto kilka rad:

1. Postaraj się namówić koleżanki na spotkanie, gdzie można zjeść czy napić się czegoś zdrowego na przykład koktajl, smoothie czy sałatka.
2. Będąc w kawiarni bez wyrzutów sumienia możesz zamówić kawę latte czy cappuccino, pod warunkiem, że nie jest z bitą śmietaną i 3 syropami smakowymi
3. Wybierając „coś dobrego” do kawki staraj się wybrać sałatkę owocową, owoce w jogurcie. Dobrym wyborem jest też ciasto z dużą ilością owoców na przykład jabłecznik czy sernik niż torcik niż kilkoma masami.
4. Pamiętaj, że "coś za coś" czyli gdy zdecydujesz się na ciasto to pomiń na przykład drugie śniadanie czy podwieczorek.
5. Nie zamawiaj słodkich napoi czy soków, wybierz wodę, aby nie dodawać sobie dodatkowym kalorii.
6. Jeśli słodzisz, a nie ma możliwości zmiany na ksylitol czy erytrol zmniejsz ilość cukru, który normalnie byś dodała.
7. Dokładnie gryź każdy kęs, jedz wolno i delektuj się każdym kawałkiem ciasta. To sprawi, że będziesz najedzona i nie dasz rady sięgnąć po więcej.

Co z dietą i imprezami?

1. Nie musisz brać swoich posiłków na spotkania rodzinne czy imprezy.
2. Zamiast obiadu z diety zjedz go w restauracji czy na spotkaniu rodzinnym, nie jedz dwóch obiadów.
3. Idąc do restauracji wybierz potrawy gotowane na parze, grillowane, bądź pieczone.
4. Staraj się nie wybierać produktów smażonych, nie widząc procesu przygotowania posiłku nie jesteśmy w stanie oszacować ile tłuszczu się z nim znajduje.
5. Jeśli nie ma innej opcji niż smażone nie jedz panierki.
6. Postaraj się wybrać podobne proporcje warzyw, produktów zbożowych i białkowych jak w posiłkach w diecie.
7. Nie dokładaj sobie, nałóż sobie raz i dokładnie gryź każdy kęs.
8. Uważaj na alkohol on również jest kaloryczny i wzmaga apetyt, nie ma nic złego w jednej lampkę wina, ale butelka to dodatkowe 500 kcal, jedna butelka piwa to 250 kcal, czyli 2 piwa to również 500 kcal.
9. Pamiętaj o regularności, czyli nie jedz non stop tylko trzymaj się odstępu między posiłkami.
10. Idź na spacer po imprezie czy przed, aby spalić trochę więcej kalorii i uspokoić wyrzuty sumienia lub na następny dzień idź na dłuższy spacer czy rower.