Jak nenabrat vánoční kilogramy



Ať už milujete Vánoce nebo patříte spíše mezi negativní Grinche, jedna věc spojuje většinu z nás, především však ženy. Sváteční hodování přináší „bonusové“ vánoční kilogramy. Jak ale odolat všem těm slastně vonícím dobrotám, které lákají na každém kroku, při každé návštěvě či nákupu dárků?

Možná to není až tak nemožné, jak by se mohlo zdát. **Jde pouze o to, rozložit si správně stravu a pohyb tak, abychom se nemuseli nijak zvlášť omezovat, ale zároveň to zbytečně nepřeháněli.**

Užívejte si

Začněme jednou možná kýčovitou, ale přesto důležitou radou. **Vánoce jsou především o užívání si, o rodině a pohodě.** Jakmile se totiž naladíte na vlnu klidu a relaxu, vaše tělo se zklidní a paradoxně získá mnohem více energie. To se vám poté odrazí nejenom na psychice, ale také na fyzičce. Kila půjdou i daleko snadněji dolů než při urputném počítání kalorií a stresování se z každého kousku cukroví.

Místo nadávání na předvánoční šílenství a stresování se z blížících se svátků si naopak zkuste tuto dobu naplno užít. Klidně běhejte po obchoďácích a nakupujte. Ono totiž několikahodinovým nakupováním a chozením po obchodech naběháte klidně i tisíce kroků a spálíte stejně kalorií jako třeba při dvaceti minutách běhu!

Dělejte sobě i svým blízkým radost, procházejte se po trzích s horkým svařákem v ruce, nasávejte atmosféru tak, jako byste byli znovu dětmi. Koho zajímá, že nemáte umytá okna nebo perfektně vytřenou koupelnu? Pokud se do toho ale přeci jenom pustíte, berte to jako výborné posilování a kardio v jednom. Dobře víte, jak fyzicky náročné může smýčení být, a věřte, že vaše tělo to pozná taky.

Jděte na procházku

Raději si ale **zajděte na dlouhou zimní procházku, dělejte ve sněhu andělíčky, svezte se na saních a celí promrzlí se pak zachumlejte večer u pohádek**. Ani se nenadějete a zjistíte, že právě taková nenucená zábava je tím nejlepším cvičením. Jen počkejte, jak vás ráno budou bolet všechny svaly po celodenním tahání saní nebo po pořádné koulovačce.

Udělejte to jinak

A pokud se chcete opravdu přes Vánoce trošku více hlídat, zkuste drobné změny. Téměř každá pochutina jde vytvořit v lehčí, méně kalorické verzi a velice často to na chuti ani nepoznáte nebo vás naopak velmi mile překvapí. **Místo cukru použijte do vánočního cukroví med nebo stévii.** Pokud to recept jen trochu dovolí, využijte místo pšeničné mouky žitnou nebo celozrnnou. Rozhodně také vyzkoušejte zdravější cukroví, například datlové kuličky či mrkvové placičky. **Nahraďte majonézu v salátu za tu odtučněnou nebo ještě lépe za bílý jogurt.** Řízky nechte pro tentokrát jen tak v přírodní verzi, popřípadě je nesmažte, nýbrž pečte. A pokud vám ani ryby nejsou cizí, dopřejte si spíše kousek kvalitního lososa. Svařáček si klidně občas dejte, ale místo cukru do něj zkuste vymačkat pomerančovou šťávu, je to lahůdka!

Cvičte klidně zlehka

Rádi byste se i přes tyto hektické dny trošku hýbali a zpevnili svalstvo, ale máte pocit, že cvičení se do vašeho nabytého denního programu už nemá šanci vejít? Není nutné se několikrát týdně hnát do posilovny. **Vyzkoušejte pár následujících cviků, které hravě zvládnete i v kanceláři, za pultem nebo třeba cestou do práce ve vlaku či autobusu.**

Útlý pas

Pokud denně sedáte na otočné kancelářské židli, **vyhraďte si pár minut na posílení středu těla**. Posaďte se vzpřímeně, nohy opřete na zem o špičky, ruce položte dlaněmi na stůl. Ramena a hrudník držte pevně a zadečkem otáčejte ze strany na stranu. Opakujte několikrát po dobu alespoň jedné minuty.

Pevná stehna a zadeček

Jste denně na nohou? **Najděte si místo, kde se můžete opřít a šup zpevňovat.** Záda a ramena přilepte na zeď. Hýždě posuňte lehce do podřepu, kolena mírně ohněte. Nohy stojí pevně na zemi, jsou od sebe na šířku boků. Vydržte tak alespoň 20 vteřin. Poté na 5 vteřin uvolněte a opakujte ještě dvakrát. Jakmile budete mít větší stabilitu, snižte zadeček ještě trochu níž tak, aby kolena svírala ostrý úhel.

Další velice snadný cvik můžete provádět téměř kdekoliv a kdykoliv. Stačí pouze zatínat a povolovat hýždě. Zatněte co nejvíc, tři vteřiny vydržte a povolte. A takto znovu. Tento cvik provádějte,

kolikrát jen chcete v průběhu celého dne, vaše pozadí se zpevní a celulitida bude na ústupu.

Štíhlé paže

Pro krásné a pevné ruce vyzkoušejte následující triky. V tomto případě se raději ujistěte, že máte trošku soukromí. Roztáhněte paže a držte je pevně v úrovni ramen, dlaně míří dolů, nohy mírně rozkročené. **Začněte ve vzduchu kreslit malá kolečka, nejdříve po směru hodinových ručiček, poté opačně.** Celé tělo mějte zpevněné, tlak byste měli cítit pouze v rukou. Takto kmitejte padesátkrát na každou stranu.

Postavte se ke stolu či pultu zády. Dejte ruce k tělu a chyťte se dlaněmi hrany. Nohy nechte u sebe a posuňte je dopředu tak, abyste se mírně položili, opřete se o paty. Lokty tlačte k tělu a začněte tělo pokládat jen do takové úrovně, aby lokty svíraly ostrý úhel, pak zpět nahoru. Jedná se vlastně o takové obrácené kliky, které perfektně posilují tricepsové svaly.