

Новогодние каникулы часто ассоциируются с лишними килограммами. Чтобы сохранить форму, достаточно следовать этим советам:

- Контролируйте порции. Наполняйте тарелку небольшими порциями, чтобы избежать переедания.
- Старайтесь есть больше овощей. Они создают чувство сытости и содержат минимум калорий.
- Не отказывайтесь от физактивности. Даже короткие прогулки или домашние упражнения помогут сжигать калории и поддерживать метаболизм.
- Не пропускайте завтраки. Полноценный завтрак снизит риск переедания в течение дня.
- Ограничьте мучное, сладкое и алкоголь. Они легко приводят к набору веса.

Соблюдая эти рекомендации, вы сохраните баланс и вернетесь к обычному режиму без лишнего стресса для организма.