

Πώς θα κάψω τις θερμίδες των Χριστουγέννων

Written by Αθανάσιος Λιάσκος Γυμναστής. Πτυχιούχος Αριστούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Υπότροφος Ωνασείου Ιδρύματος



Μαζί με τις ευχάριστες στιγμές και αναμνήσεις των Χριστουγέννων, ο νέος χρόνος συχνά μας βρίσκει και με μερικά κιλά παραπάνω. Τα γλυκά και τα παραδοσιακά γεύματα των γιορτών, η κατανάλωση αλκοόλ αλλά και η μείωση της φυσικής μας δραστηριότητας, είναι οι κύριοι λόγοι της αύξησης του σωματικού μας βάρους.

Θα μπορούσαμε να αποφύγουμε αυτό το «περιττό δώρο» των Χριστουγέννων με τρία απλά αλλά έξυπνα tips, που προσαρμόζοντας τα στο πρόγραμμα μας, θα κρατήσουμε την φυσική μας κατάσταση σε καλό επίπεδο, τον μεταβολισμό μας ψηλά και θα κάψουμε μερικές από τις θερμίδες που καταναλώσαμε.

Προσαρμόστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας.

Αν οι αυξημένες υποχρεώσεις των ημερών ή κάποιο ταξίδι, δεν σας επιτρέπει να ακολουθήσετε τις αθλητικές δραστηριότητες που συνηθίζεται, δεν σημαίνει πως πρέπει να τις διακόψετε εντελώς. Είκοσι λεπτά κυκλικής προπόνησης στο γυμναστήριο σας, jogging ή ποδήλατο στο εξοχικό μέρος που θα περάσετε τις γιορτές σας, είναι αρκετά για να σας κρατήσουν σε καλή φόρμα μέχρι να επανέλθετε στο πρόγραμμά σας.

Κάντε τα ψώνια σας περπατώντας, αφήνοντας το αυτοκίνητο στο σπίτι.

Εκτός από το κυκλοφοριακό χάος και το άγχος του parking που θα αποφύγετε, θα κάνετε ξεκούραστα, χωρίς να το καταλάβετε αρκετά χιλιόμετρα περπάτημα. Έτσι μπορείτε να κρατήσετε την καρδιά σας δραστήρια και να αφήσετε αρκετές θερμίδες στο δρόμο.

Κάντε μια βόλτα με την παρέα σας μετά το γιορτινό τραπέζι.

Τις περισσότερες μέρες των γιορτών τις περνάμε σε κάποιο τραπέζι τρώγοντας και μετά μεταφερόμαστε σε κάποιον καναπέ για να πιούμε τον καφέ μας. Ας δοκιμάσουμε φέτος κάτι διαφορετικό, μία βόλτα στην στολισμένη γειτονιά που βρισκόμαστε, παρέα με τους αγαπημένους μας. Ο φρέσκος αέρας θα κάνει σίγουρα καλύτερη τη διάθεσή μας, ενώ το περπάτημα θα βοηθήσει στην χώνεψη μας και θα μας απαλλάξει από αρκετές θερμίδες.

Αν πάλι κάποια κιλά επιμένουν να υποδεχτείτε μαζί την νέα χρονιά, δεν θα πρέπει να ανησυχείτε. Με το που θα επιστρέψετε στους ρυθμούς σας, θα ισορροπήσετε την διατροφή σας και η γυμναστική θα ξαναγίνει μία τακτική σας συνήθεια, η ζυγαριά σας θα δείξει σύντομα το ιδανικό σας βάρος και το σώμα σας θα είναι όπως θέλετε να το βλέπετε στον καθρέφτη.