

Středy doktora Středy: Prožijte silvestr dietněji a zdravěji

Východní Čechy – Vánoce máme více či méně dietně za sebou a nyní nás čeká další velká zkouška v podobě oslavy konce starého a začátku nového roku. Silvestr je, co se kalorické hodnoty týče, ještě možná horší než Štědrý den. Oslava nového roku je spojena s jídlem a s popíjením různých druhů alkoholu, který je velmi kalorický. Jak si tedy poslední den v roce užít bez zbytečných výčitek svědomí?

Poslední týdny před koncem roku jsou zpravidla postřachem všech, kteří se snaží zhubnout a chtějí si držet svou štíhlou linii. Je to období plné jídla a jiných radostí v podobě vánočního cukroví, chlebíčků, jednohubek a alkoholu. Naštěstí je toto období jen jednou do roka. I pouze jeden týden nám ale může zkazit několikaměsíční snahu o hubnutí či o nový zdravější život-



ní styl.

Stejně tak jako Vánoce, i silvestr lze prožít dietněji a zdra-

věji, než je většina lidí zvyklá. Lepší výchozí pozici má ten, kdo se stane pro tento večer

hostitelem či hostitelkou. Může tak velkou měrou ovlivnit skladbu jídelničky a celého pohoštění. Namísto klasických velmi kalorických surovin lze použít například sýry s nižším podílem tuku, libovou kvalitní šunku a spoustu čerstvé zeleniny. Namísto světlého pečiva je vhodné tmavé celozrnné. Pomazánky lze vyrobit z tvarohu nebo z čerstvého žervé. O kalorické hodnotě chlebíčků jsme se zmínili v článku minulý týden. Ne všechny chlebíčky ale nutně musí být obloženy bramborovým salátem, vajíčkem a spoustou majonézy. Povolte uzdu své fantazii a vyrobte vlastní dietní chlebíčky.

Alternativou smažených brambůrek a různých tyčinek může být třeba mísa s nakrájenou zeleninou na kousky. Čerstvá zelenina obsahuje spoustu vlákniny, díky které

budete zasycení a na další dobroty nebudete mít pomýšlení. Pokud chcete svým hostům dopřát i něco nezdravého, na co jsou zvyklí, mísy s tímto občerstvením položte raději na opačnou stranu stolu, než budete sedět vy. Budete-li ale mlsat ty svoje dietní dobroty, na ty nedietní vám už nezbude místo.

Nevhodný alkohol

Chystáte-li se někam na party nebo na návštěvu a nemůžete sami přichystat občerstvení, musíte se spolehnout jedině na svou silnou vůli. Můžete také předem poprosit hostitele, jestli vám nepřichystá i nějaké dietnější mlsání. Každopádně je dobré se před odchodem z domu pořádně najíst, abyste se hned nevrhli na všechny ty krásně vypadající kalorické pochoutky.

Co by to bylo za oslavu, kdyby chyběl alkohol? Většina z nás si minimálně o půlnoci jednu skleničku na přípitek dá. Mnozí si vychutnávají alkoholické nápoje i v průběhu celého večera a noci. Při redukční dietě by se neměl popíjet tvrdý alkohol ani sladké koktejly. Jediným povoleným alkoholem je suché bílé víno, ideálně ve formě vinného střiku. Snažte se během večera příliš nepřejíst, abyste měli energii alespoň na minimální pohyb, kterým je například tanec. Všechny nadbytečné kalorie sice nespálíte, ale nějaký ten brambůrek či jednohubku určitě ano. **(red)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

