Nhiều người than phiền rằng, hễ lên cân vùn vụt sau những dịp lễ hội và lo lắng làm thế nào để ngăn chặn tình trạng này. Làm thế nào để vẫn tận hưởng không khí vui tươi, tụ tập bạn bè, gặp gỡ những người bạn mới mà vẫn giữ được vòng eo?

ĂN TRƯỚC TRONG NGÀY

Cô Elisa Zied – tác giả quyển sách Feed your family right nói: "Khi đi dự tiệc với dự dày trống rỗng sẽ dễ khiến bạn ăn ngay thức ăn ngon, rồi lại ăn món thứ hai, thứ ba... cho dù đó là món ăn nhiều chất béo hay ngọt. Vì vậy, trước khi bạn có kế hoạch ăn tiệc, hãy ăn nhiều chất xơ và protein để dạ dày bạn nhanh no. Ví dụ, buổi sáng hãy ăn bánh mì ngũ cốc và sữa gầy, yaourt ít béo và thịt nhiều trái cây. Buổi trưa, hãy ăn đậu trộn với xà lách dầu giấm. Buổi chiều bạn có thể ăn snack bằng những loại hạt dinh dưỡng hay bắp rang trước khi đến buổi tiệc để tránh tình trạng ăn quá đà.

TẬP THỂ DỤC

Một bài tập thể dục không thể tiêu hao hết lượng calories mà bạn đã hấp thụ, nhất là lượng calories tăng đột biến vào các buổi tiệc tùng. Vì vậy, hãy tập thêm 10 – 20 phút sau mỗi lần tập thể dục nếu như trong tuần đó bạn lỡ ăn quá nhiều. Điều cần lưu ý là nên ăn điều độ và tập luyện đều đặn, sẽ giúp duy trì vóc dáng cân đối.

MỖI THỨ CHỖ THỨ MỘT CHÚT

Tới các buổi tiệc đình đám, cùng với không khí tươi vui của lễ hội, sẽ "trưng bày" nhiều loại thức ăn khác nhau sẽ hấp dẫn bạn và có khuynh hướng ăn nhiều hơn bình thường. Vì vậy, để kiềm chế chẳng thèm ăn cũng như giúp hạn chế lượng thức ăn bạn hấp thu vào cơ thể, mỗi loại thức ăn chỉ thử một ít. Một bí quyết khác là hãy chọn những đĩa đựng thức ăn loại nhỏ, bạn sẽ lấy thức ăn ít đi.

THƯ GIÃN

Một số người cho rằng, khi tham dự những buổi tiệc chiêu đãi lớn, hễ thường mang tâm trạng bồn chồn, lo lắng và đôi khi việc ăn uống sẽ giúp hỗ trợ nên bồn rồn và đỡ bối rối. Để có cảm giác thư giãn, bạn hãy đi bộ khoảng nửa giờ trước khi đến tham dự.

Ăn uống để giữ vóc dáng cũng cần có chiến thuật, nghĩa là phải có kế hoạch ăn gì và giảm bớt những loại nào. Chẳng hạn nhỉ, nếu bạn quyết định uống một thức uống ngọt, hãy bỏ bớt món tráng miệng.

Dừng lại không bao giờ là quá muộn. Nhiều người lỡ ăn quá nhiều trong ngày, lại lỡ ăn nhiều vào ngày hôm sau, hôm sau nữa, lại cho rằng thôi thì quyết tâm đầu tuần sau mình sẽ ăn kiêng lại. Đây là điều không nên. Nếu buổi trưa bạn lỡ ăn nhiều, thì buổi tối nên giảm lại ngay.

(Tố Phúc - PhuNuOnline)