

# KAIP NEPERSIVALGYTI PER ŠVENTES?



Visi gerai žinome, kad per šventes stalai būna nukrauti gausybe maisto. Tokiomis dienomis daugelis žmonių persivalgo ir nejaučia saiko. Tokie persivalgymai sukelia nemalonius pojūčius, apsunkina organizmą, sutrikdo virškinimą ir širdies veiklą. Pateikiame keletą patarimų, kaip švenčių metu išvengti visų šių neigiamų pojūčių.

## NEPAMIRŠKITE GERTI SKYSČIŲ

Pavalgę – atsigerkite šiltos arbatos arba šilto vandens su citrina ir mėtomis, tai palengvins virškinimą ir jausitės geriau.



## NEPRALEISKITE VALGYMŲ

Prieš švenčių vakarienę nebadaukite. Valgykite reguliariai ir nepraleiskite valgymų iki šventinės vakarienės. Taip per dieną nesulėtės medžiagų apykaita, nesijausite alkani ir suvalgysite mažiau maisto.



## VALGYKITE MAŽIAU PERDIRBTO MAISTO

Valgykite mažiau perdirbtų mėsos ir riebių produktų, saldžių kepinų. Jie apsunkina skrandį ir gali sutrikdyti jo veiklą.



## NEMAIŠYKITE SŪRAUS IR SALDAUS MAISTO

Neskubėkite valgyti. Po sūraus maisto, pailsėkite, atsigerkite skysčių ir tik po 30 - 40 min. pradėkite valgyti saldžius patiekalus.

## VALGYKITE DAUGIAU VAISIŲ IR DARŽOVIŲ

Vartodami daugiau vaisių ir daržovių, greičiau pajausite sotumo jausmą, taip sumažinsite galimybę persivalgyti ir apsunkinti skrandį.

## VALGYKITE MAŽOMIS PORCIJOMIS

Ragaukite visko po truputį ir mėgaukitės maistu. Tarp kiekvieno ragaujamo patiekalo darykite ne mažesnes nei 15 min. pertraukas.

## EKSPERIMENTUOKITE VIRTUVĖJE

Rinkitės sveikesnius patiekalus ir užkandžius. Nustebinkite svečius naujais receptais, kurie neprikimš Jūsų pilvo.



RAMIŲ IR LENGVŲ ŠVENČIŲ!