

# Świąteczny Little Helper

*czyli jak przetrwać przy  
świątecznym stole*



# Wstęp



Zdarzało Ci się na pewno, że już od końca wakacyjnego urlopu odliczasz czas do świątecznej końcówki grudnia, gdzie czeka chwila oddechu po ciężkim roku. Długo wyczekiwane rodzinne spotkania, świąteczny nastrój, jaki daje rozświecona błyskotkami choinka, rozbrzmiewające 'All I want for Christmas' w radiu, obficie zastawione stoły we wszelakiego rodzaju pyszności ....i tutaj się zatrzymam. W tym momencie kończą się wszystkie miłe chwile, do których chcemy wracać każdego roku. Nikt jednak nie chce wracać myślami do nabranych kilogramów w czasie Świąt, niestrawności, ilości wypitego świątecznego wina (tudzież innych trunków), przejezdzonych ciast, problemów ze snem, wystającego nadmiaru centymetrów znad paska od spodni... podsumowując: ogólnego złego samopoczucia wewnętrznego po 3 dniach świętowania. Jak się przygotować do tego szczególnego okresu w roku, aby cieszyć się każdą chwilą?

...a więc czytaj!

Zalecam,  
**Grzegorz Wichrzycki**  
trener personalny

# Rozdział 1

## Od tego zaczyna się wszystko

Nie jest nowiną, że sukces bierze się z planu. Jeśli umiejętnie zaplanujesz swoje działania, to na pewno uda Ci się przebrnąć przez cały trud jaki Cię czeka. Na początku ustal swój **realny** cel na okres świąteczny. Najlepiej zapisz na kartce papieru i przyczep na lodówkę to, czego oczekujesz od siebie w świąteczne dni. Stawiaj łatwe i realne cele, np. nie będę opychać się słodkościami, nie będę prosić o dokładkę, będę się ruszać przez całe Świąta, itp. Mocne postanowienie wywieszane w publicznym miejscu, jakim jest lodówka, jeszcze bardziej umocni w Tobie chęć walki. Zapisz także ile czasu poświęcisz na aktywność fizyczną w ciągu każdego dnia. Zapisane, przyczepione, działaj!



# Rozdział 2

## Niech oczy nie widzą

Teraz pomogę Ci z Twoim planem. Jest kilka zasad, którymi kieruję się w czasie świątecznym i chciałbym się nimi podzielić z Tobą. Zacznijmy:

1.

Zawsze, ale to zawsze po przebudzeniu, nastaw się na istną walkę z własnym ja (przypomnienie na lodówce ułatwi Ci to zadanie przy pierwszej próbie złapania czegokolwiek). Może brzmi to dziwnie, bo kto walczy z sobą samym w Święta? Pozytywne nastawienie z samego rana i przekonanie o walce z objadaniem się pozwoli Ci zaprogramować umysł na walkę ze smakołykami. Przecież dasz radę!

2.

Decyzja zapadła. Chcesz przetrwać Święta w świetnej kondycji psychicznej i fizycznej. Zatem zacznij od normalnego jedzenia w ciągu dnia. Zastosuj zasadę stopniowania posiłków: „śniadanie jak król, obiad jak książę, kolacja jak żebrak”...+ 1-2 dodatkowe małe posiłki-przegryzki i mamy komplet.

3.

Poczuj delikatny głód 30 minut przed kolejnym posiłkiem. Niech organizm domaga się jedzenia. Nie zapychaj się na zapas. Organizm sam podpowie, kiedy chce jeść.

4.

Widzisz dużo jedzenia? Okiełznaj pokusę i zawsze wybieraj mniejszą i racjonalną porcję, którą zjesz w trakcie posiłku. Tak, wiem. Pyszne pyszności czekają na stole. Masz 3 dni na spróbowanie tych specjałów, więc nie musisz od razu wszystkiego spożywać.

5.

Nie da się wyobrazić Świąt bez makowca, sernika, miodownika, keksa...a lista ciągnie się i ciągnie. OK, pozwalam! Ale pod warunkiem, że to będzie 1 kawałek dziennie i to do przedpołudniowej kawy. Tyle!

6.

Alkohol świąteczny? Nie istnieje! Koniec. Kropka.

7.

Produkty, których unikać przez Święta w nadmiarze? Ciasta, ciasteczka, cukiereczki, alkohol, napoje słodzone, pieczywo i produkty mączne, wędliny i kielbasy, smażone produkty.

# Rozdział 3

## Niech ciało wycierpi

Ruch jest podstawą, dlatego też z racji profesji namawiam Cię i zalecam, żeby przez okres świąteczny ruszyć swoje ciało. Nie chodzi tu wcale o morderczy trening, na którym się strasznie spocisz, zamęczysz wszystkie mięśnie, a po południu padniesz i prześpisz cały wieczór. Zrób coś delikatnego, co spowoduje, że po wysiłku poczujesz delikatny głód. Przede wszystkim wykonaj aktywność, którą lubisz, a na samą jej myśl już nie możesz się doczekać. Co proponuję? To co ja zawsze robię w świątecznym czasie:

- przebieżka z samego rana przez 30 minut z zadyszką lub 45 minut intensywnego spaceru
- po obiedzie spacer przez minimum 80 minut

To pozwala mi, a także pozwoli Tobie, nie tylko rozbudzić metabolizm, ale także będzie zbawieniem dla psychiki. W końcu po zakończonych Świątach nie będą Cię gnębiły wyrzuty sumienia, że ten czas został przejeżdżony lub przeleżany. Spotkało Cię to kiedyś?

Zapytasz zapewne czemu tak mało ruchu? Są Świąta, czyli najlepszy czas, żeby spędzić go z bliskimi. Nie warto marnować tych cennych chwil, ale nie możesz też zapomnieć o swoim samopoczuciu.

Co z wymówkami? Od razu Ci odpowiem - masz czas w Świąta. Poruszać się możesz zawsze między śniadaniem, a kawą przedpołudniową. Co z długim spacerem? Zabierz całą rodzinę na przechadzkę. Zadbasz o swoje i ich zdrowie.



# Epilog

Nigdy nie byłem specjalistą w pisaniu zgrabnych życzeń, dlatego w prosty sposób życzę Ci spokojnych Świąt spędzonych w gronie bliskich, zapomnienia o wszystkich problemach teraźniejszych i przyszłych, radości z każdej chwili, zdrowia po stokroć oraz...mądrych decyzji żywieniowych, tak samo jak i ruchowych. Mam nadzieję, że te kilka wskazówek umiłą Ci życie w czasie i po Świątach.

Wesołych Świąt!

G.



[www.freebody-online.pl](http://www.freebody-online.pl)