

Jak nepřibrat v době vánočních večírků.



1. 9. 2022

Teambuildingy, firemní párty, narozeniny. Chlebíčky, chipsy, lahodné dortíčky. Lákadel je všude a tolik! S příchodem podzimu přísun kalorických dobrot rozhodně nekončí.

Jak to ale udělat, abyste neporušili dietní režim a nenabrali pracně shozená kila zpátky?

Zeptali jsme se naší zkušené výživové poradkyně Jany, na její profi tipy jak zvládnout oslavy na keto i jiné dietě.

1) Staňte se investigativcem.

Pokud vás někdo pozve na párty tak se s ním pravděpodobně znáte. Odpovězte na pozvání rovnou s dotazem na podávané menu. Případně vysvětlete, že jste na keto dietě a tak máte omezené možnosti co se týká stravování. Třeba pro vás připraví speciální chod, nebo alespoň budete vědět, že si máte donést svoje mlsání. Myslíte, že na low carb dietě nemůžete mlsat? Tak to jste na omylu. Co takhle vyzkoušet některý z našich [slaných snacků](#)?

2) Naplňte si talíř low carb dobrotami.

Mlsáte i když mluvíte? Nebo do sebe prostě cpete na co přijdete? Hned při příchodu na párty si poříďte talíř low carb potravin. Nandejte si salát, okurku, masíčka. Taky si můžete rovnou připravit svojí [proteinovou tyčinku](#) do kabelky. A co takhle ušetřit nějakou kačku, když si budete chtít dopřát svoji oblíbenou low carb dobrůtku. Na našich stránkách najdete každý den desítky [zlevněných produktů](#) ve speciálních akcích a výprodejích. A nejen to! Máme pro vás i tajný [slevový kód](#), který vám nákup dobrot zpříjemní. Když budete mít plný žaludek, tak pro vás zakázané mlsání bude menším lákadlem.

3) Pijte s mírou. I když žádného neznáte.

V dietě a na oslavě ani alkohol není tabu, i když jen velmi omezeně. Doporučujeme sáhnout po alkoholu s nižším obsahem sacharidů jako například suché víno, prosecco dry či nízkosacharidová piva v množství zhruba 2 dl. Naopak si zkuste přidat do skleničky s vodou plátek okurky, nebo bylinky. Můžete také zkusit [svěží proteinový nápoj](#), který si snadno namícháte i v restauraci.

4) Budte hvězdou kuchyně.

Pokud jde o oslavu nebo večírek, kam je možné přinést vlastní jídlo prostě si uvařte. Donesená voňavá krmě určitě nezůstane bez povšimnutí a vy si můžete užívat pochvalného mručení. Nevíte, co vařit? Zkuste se inspirovat [našimi recepty](#).

5) Užívejte si to.

Hlavně se nestresovat. Stresové hormony ovlivňují proces hubnutí a tak se prostě dejte do klidu. Dali jste si pivo navíc? Inu počítejte s tím, že se hubnutí trochu zpomalí. Ale smích, radost a potěšení s přáteli za to stojí. Hlavně druhý den hodně pijte a vraťte se s dietou zpátky tam, kde jste skončili.

Tak CHEERS! SANTÉ! NA ZDRAVIE! NA ZDRAVÍ!