**Как не набрать пару-тройку лишних килограмм во время новогодних праздников?**
Конечно, в любое время года тяжело соблюдать режим питания, а в праздники соблазн сорваться и уйти в длительный зажор не обходит почти ни одного сидящего на диете. Вот тебе пару советов, как не набрать парочку лишних килограмм за это время:

1. Не голодай до праздничного застолья, питайся в привычном режиме. В гости лучше прийти сытым и готовым противостоять пищевым соблазнам.
2. Не накидывайся на еду, будто впервые в жизни видишь её, не пытайся распробовать все блюда. Еда такая же на вкус, какой она была вчера и будет завтра. От жирных и калорийных яств лучше отказаться, заменяя их свежими овощами, салатами (избегая майонезных заправок) и белковыми блюдами.
3. Алкоголь. Помни, что алкоголь очень калорийный. А ещё при сильном опьянении теряется контроль и связь с сигналами организма, а значит, переедание обеспечено.

Если что-то пошло не по планам и ты всё-таки дал себе слабину, не стоит корить себя за это и впадать в голодовку на следующий день. Идеальный выход - взять себя в руки и продолжить питаться в адекватном режиме, без перееданий.
Не забывай о тренировках во время праздников. Зачем изменять своим привычкам, когда они могут послужить спасательным кругом? Тренажёрный зал, лыжи, сноуборд, коньки, даже лёгкая пробежка в морозное утро – уже лучше, чем ничего.
Попробуй соблюсти все рекомендации, и будет тебе счастье.