

节假日健康饮食



假期是家庭或朋友聚会的时间，不幸的是在假期也容易 过量饮食而使自己增重。

据美国国家健康研究院报告，节日进食可导致每年增重两磅。坏消息是大多数人永远不能减掉这两磅。人省一辈子假期的过量饮食确实叠加了不少体重！





没有人愿意在假期期间 严格的控制饮食， 因此不要安排在假期的期间来减肥。

而是把注意力放在如何维持目前的体重。

而是把注意力放在如何维持目前的体重。

- 每天500卡路里的热量（或每周3500卡路里）高于正常的 活动所需要的能量， 体重就能增加一磅。

如果你不能 常去健身房，创建一个新的传统节日！计划家人和朋友一起进行活动，让大家把注意力不要放在食物上。

- 出去走走看看你家周围的周围的风景。
- 跳跳舞
 - 好的节假日派对一定离不开跳舞
- 玩玩游戏
- 讲讲故事



不要储存卡路里尽量去参加聚会

- 临走时为党尝试吃小吃像生蔬菜或者一个水果，以遏制你的胃口！
- 午餐和晚餐前喝一杯水





自助餐给出一个“吃到饱”的氛围，但如果你不喜欢它，不要吃了！

- 选择你最喜爱的食物，并忽略你最不喜欢的。
- 尝试蔬菜和水果，以保持你的盘子中荤素的平衡
- 少食脂肪
- 如果饮酒，用水替代。

- 虽然我们可能不会在节日期间都长胖了，我们确实会吃的喝的更多，运动更少。
- 尝试进执行节日期间这些健康的秘诀。你的身体将感谢你到底！
- 访问这个由美国心脏协会提供的假日健康饮食指南网站，， 找到更多的方法，你可以在假期保持健康。

