



## Hold vekten i julen

Gå det nye året i møtet uten de ekstra kiloene.

Mange går opp noen kilo i ferien, og dessverre er det slik at det er mye enklere å legge dem til enn å bli kvitt dem.

Hvordan kan du holde vekten og kose deg i julen samtidig?

- **Fyll opp med grønnsaker.** Ikke la kjøttet dekke mesteparten av tallerkenen din. Lass derimot på med rosenkål, poteter, gulrøtter og annet grønt.

- **Vær sparsom med sausen.** En fet saus plusser på mange skjulte kalorier. Ikke hell den over alt på tallerkenen, men legg den litt til siden.

- **Tenk over hva du putter i munnen.** Ikke hiv innpå med chips eller smågodt som du alltid har tilgang til. Gå heller for godsakene du kun får denne ene gangen i året.

- **Delta i samtalen rundt bordet.** Til jul samler ofte flere seg rundt middagsbordet enn vanlig. Benytt sjansen til å holde deg oppdatert om familie og venner. Prating vil sakke ned farten på spisingen og magen får bedre forutsetninger til å fortelle deg at du er mett i tide.

- **Ikke glem mellommåltidene.** Mange går og sulter før julemiddagene. Noen har mange ærender og oppgaver som må gjøres, andre gjør det med vilje for å "spare plass". Uansett er det ikke lurt å hoppe over mellommåltidene. Det ender bare opp med at du hiver i deg mer

middag enn normalt. Husk at tradisjonsrik julemat som ribbe og medisterdeig inneholder mye fett.

- **Pass på hva du drikker.** Kaloriene vi drikker har vi også lett for å glemme. Drikk mest vann, te, naturlig mineralvann eller annen væske med lite sukker. Ha i minne at alkohol, gløgg og varm sjokolade inneholder en del kalorier.

- **Beveg deg.** Få hele familien med på tur eller sett på fine julesanger og by opp til dans. Er du så heldig at snøen kommer i julen kan det være artig å yppe til en vennlig snøballkrig. For å unngå å lagre de ekstra julekaloriene er du nødt til å forbrenne dem.

**Kilde:** Web MD 2007