

Lose weight 享“瘦”新年

■文 | 赵英敏 国家高级营养师 ■图 | 资料

过春节了,此刻大家心情一定最放松的,不过同时又有点小担心,是不是体重又要增长了?能不能享受美食的同时可以体重不增加呢?其实正确地选择食物,保持良好的饮食心态,提前做好合理的安排,体重不增长根本就不是难事哦!

1

做好准备,美食减重两不误

大大小小的单位聚餐、年会聚餐真是让人头疼,有没有办法可以不影响我的减肥计划啊?一年难得有这样开心的机会,不要因为自己的减肥计划而吃得犹犹豫豫,满腹心事。聚会前一天就开始合理安排自己的饮食,多选择杂粮粥、焯拌的蔬菜,晚餐适当减少,没吃饱的部分可以选择蔬菜或者是相应量的水果替代,记住千万别让自己饿肚子。聚餐时,需要注意的只有三条,第一是不选择油炸和过多的油脂食物,第二,把自己当作美食家,慢慢地品尝食物,千万不要吃得过快,第三,选择一两种凉拌的蔬菜先吃一些,填充胃部,就OK了。

谨记:第二天的饮食要和聚会前一天一样,选择清淡的食物做以均衡。因为衡量饮食中热量多少,并不单单指一天,要权衡一周,乃至一个月。



2

保持良好饮食心态,常备瘦身食品

春节期间大餐不断,几乎是天天家宴,夜夜聚会,这该怎么办?其实不管是家宴,还是朋友聚餐,有个良好的饮食心态最重要。今日不同往日,早在以前,也许过年的美食会打动你,我想今时今日,我们对各种美食虽有向往,但随时可以吃到,并不紧缺。所以如果你平时不是过分的节食,此刻你只要保持一种平常的心态就好,家人及朋友聚会是开心的事,千万不要成为自己放纵饮食的机会。有益于健康和瘦身的食物大家随便就可以说出来很多,那么在这个期间也是一样,只是种类丰富了,次数多了而已。保持自己清醒的头脑,不益于减肥的食物尽量少吃。

饮品上我们不妨扔掉那些碳酸饮品和甜饮料,尝试一些健康时尚的饮品,如各种茶饮等,尤其是女士喝点玫瑰花茶、菊花茶、桂花茶等,不仅味道清香,看起来也漂亮,对解油腻、控制体重、降低血脂都有帮助。



谭笑
芳香基因学治疗师,
芳香疗法师,国家NLP
导师,自由撰稿人

幸福女人的芳香春节

如何在新春佳节里,既能游刃有余地照顾家人、发挥我们的创造力,又能兼顾到我们女人自身的身心修养,轻松过节?相信很多朋友已经猜到了!是的,下面就请出我们女人的好朋友、好帮手——植物精油。

首先为家中布个香氛吧,柑橘调的香气在中国的文化传统中,很容易让人有团圆、美满的情节,在熏香炉里熏上5滴的甜橙,喜庆的节日气氛会更加欢快、灵动。在这样的气氛中,家庭成员也更乐意参与进来,大家各司其职,为准备一顿丰盛的年夜饭各自忙碌,在减少你“单独作战”的辛苦外,是不是让气氛也更加融洽呢!

其次可以把精油请进厨房,让它帮你成为“调味高手”。为什么不可以呢!?施展你创造力的时候到了,这样不仅可以让你菜肴突破平时的口味,更能让一家老小吃得新鲜、欢喜。辛香类、药草类、果实类的精油都可以加入到炒菜、蘸酱、凉拌菜中,比如:紫苏、迷迭香、黑胡椒、柠檬、豆蔻等等,更值得一提的是精油还可以促进肉类的消化,并且含有丰富的营养物质和微量元素,可以轻松达到健康、口味双赢的效果。不过,需要提醒的是,主妇们必须选择有机的精油,以每餐不超过3滴的量为最适宜。

然后,让精油妥贴地陪伴我们做家务和静心吧,就像我们的闺蜜一样!我们需要相信的一点是:我们是有智慧和能力的女人!带着这样的信念,我们会时时觉察,时时喜悦!哪怕是在做家务!这时只要在手腕涂抹一滴天竺葵,就可以让能量更多地流动起来,你尝试哼着歌曲、迈着舞步,带着对家人的爱整理这个家,不仅享受做家务这个劳动,更能让家成为一个充满快乐能量的场域,自己和家人皆大欢喜。

夜渐渐深了,家人或许都相继睡了,忙碌了一天,给个真正宠爱自己的理由吧!用玫瑰、茉莉、丝柏来个甜美、奢华的芳香浴。浸泡在香气中,浸泡在爱与恩泽中,深深地呼吸,那种美妙的感受,那种生而为女人的幸福体验,只有试过才会知晓!



3

保持体重是成功,减轻体重是意外收获

我要告诉大家的是,春节期间你的体重可以保持不增长,你就是一个成功者,如果自己的体重减轻了,那么你以后的减肥就不是梦,完全可以轻松地达到预期的目标,所以,大家加油吧。也许有人会说:减肥期间难道就要吃得少油少盐,素然无味吗?其实如果你养成了这种习惯,会觉得原味的食物更好吃,体重减轻,同时皮肤更健康,血脂血压都会有所降低,这不是很好吗?平日清淡一点,味蕾会变得敏感,偶尔吃点鲜美浓味,更能体会到美食的快乐。

谨记:时刻记着几条原则:1、每天一碗杂粮粥;2、蔬菜每餐都提醒自己吃,且尽量选择焯拌蔬菜;3、肉类放在后面吃,以少油的鱼虾为主;4、不爱浓汤爱淡汤;5、晚餐主食配蔬菜。