**ЗДОРОВЫЕ ПРАЗДНИКИ**



Новогодние корпоративы, застолья, и гости, гости, гости…

Все было очень вкусно, очень обильно, и не очень полезно. Используйте время новогодних каникул с максимальной пользой для здоровья!

**Ешьте с умом**

Вы можете наслаждаться любимыми блюдами, даже если они содержат много калорий, насыщенных жиров или сахара. Секрет в том, чтобы есть их небольшими порциями сочетая со здоровой пищей.

Отправляясь на прогулку берите с собой полезный перекус, например фрукт, маленькую упаковку нежирного творога, горсть орехов. Это поможет избежать соблазна перекусить фастфудом с высоким содержанием жира, сахара и соли.

Меняйте привычные домашние рецепты, немного усовершенствовав способ приготовления, можно превратить опасное для здоровья блюдо в полезное! Любите жареную рыбу или курицу в панировке? Просто попробуйте запечь в духовке или приготовить на гриле, вы приятно удивитесь!

Больше о здоровом питании в праздничные дни читайте [здесь](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/zdorovoe-pitanie-v-prazdnicnye-dni/?sphrase_id=18134&clear_cache=Y).

На вечеринке, в гостях и других мероприятиях, где есть угощение, сначала наполните наполовину свою тарелку фруктами и овощами, и только после этого кладите небольшие порции своих любимых блюд.

Как избежать пищевых отравлений в гостях и не только – читайте [здесь](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/sest-i-ne-otravitsya/?sphrase_id=18171).

**Лени и праздности – бой!**

Физическая активность – магическое средство, которое защитит вас от последствий праздничных перееданий и принесет массу преимуществ для здоровья.

Ходьба – самый доступный вид активности. Включите больше прогулок в свою повседневную жизнь, не сидите дома с утра до вечера.

Если отправляетесь куда-то на машине, пропустите ближайшее место парковки, оставьте машину подальше, и прогуляйтесь пешком до места назначения.

Остались на праздники в городе? На улице холодно и снег? Это не повод сидеть на диване! Отправляйтесь в торговый центр (нет, не за покупками, а за физической активностью).

Сделайте несколько дополнительных кругов вокруг торгово-развлекательного центра, прежде чем зайти. Большие магазины – прекрасное место для прогулок, особенно во время плохой погоды.

Не пропускайте возможности подняться пешком по лестнице, а эскалаторы обходите стороной.

О том, как избежать травм во время зимней прогулки – читайте [здесь](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/profilaktika-detskogo-travmatizma-zimoi/?sphrase_id=18146).

**Качественный сон**

Полноценный сон – особенно важен для борьбы с зимней усталостью.

Многим кажется заманчивым уйти в режим спячки, и провести в кровати большую часть новогодних праздников. Но сон нельзя запасти впрок. Если спать слишком долго, скорее всего, в течение дня будет ощущаться вялость. Старайтесь спать около 8 часов в сутки, ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время.

Убедитесь, что в спальне вы чувствуете себя комфортно: уберите беспорядок, возьмите удобное и теплое постельное белье и выключите телевизор и отложите гаджеты.

Новый год – это не только еда без перерыва, есть много других приятных занятий. Сыграйте с гостями или с семьей в новую настольную игру, или почитайте друг другу вслух.

Заранее планируйте активности, не связанные с приемом пищи. Отправляйтесь на улицу играть в снежки, жечь бенгальские огни и кататься с горки или на коньках.

Внесите разнообразие в привычный формат встреч с друзьями. Общаться за праздничным столом, плавно переходя от салатов к мясному блюду и далее к тортикам – не единственный вариант. Отправляйтесь вместе на прогулку по городу, зайдите в музей, ботанический сад или выставку, которую давно хотели увидеть.

Пусть праздничные дни будут наполнены радостью и подарят заряд бодрости на целый год!

Подарите себе на Новый год [здоровые привычки](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/zdorovye-privycki-v-novom-godu/?sphrase_id=18154)!