

## Jak przyjmować gości podczas diety?



# Opis wskazówki

Musisz przygotować posiłek dla swoich gości a jesteś na diecie? Kilka wskazówek, jak zachować się w takiej sytuacji.

Przyjmowanie gości podczas diety niejednej osobie może spędzić sen z powiek. Kierować się naszymi czy ich upodobaniami? Zrezygnować na chwilę ze swoich zasad żywieniowych czy narzucić swoje reguły innym?

### Połącz dietetyczne i niedietetyczne

Znajdź złoty środek. Przecież nie wszystko na Twoim stole musi ociekać tłuszczem lub składać się z samych warzyw. Do kalorycznego mięsa podaj np.: sałatkę ze świeżych warzyw lub warzywa ugotowane na parze. Kaloryczne mięsa możesz zastąpić pierśią z kurczaka. Zamiast bardzo słodkich i ciężkich ciast z kremami zaserwuj swoim gościom np.: lekkie muffiny czy dietetyczne słodycze.

### Co zamiast alkoholu?

Pamiętaj, że nie wszyscy goście na Twojej imprezie będą raczyć się piwem, winem czy drinkami. Dotyczy to zwłaszcza kierowców, matek czy kobiet w ciąży a także osób będących na diecie. Napoje wysokokowe są bardzo kaloryczne, dlatego też niektórzy wolą ich unikać. Dla tych, którzy nie mogą pozwolić sobie na napoje z procentami, przygotuj koktajl. Najlepiej ze świeżych owoców np.: truskawek. Zmiksuj je z jogurtem lub kefirem.

### Zaplanuj odstęstwa od diety

Na długo przed pojawieniem się gości zaplanuj na ile możesz sobie pozwolić. 1 kawałek ciasta nie zrujnuje Twojej diety, pod warunkiem że nie za nim nie pójdą kolejne. Gdy ustalisz wcześniej na co możesz sobie pozwolić, zminimalizujesz ryzyko „załamania się”. Przy braku kontroli mogłoby dojść do sytuacji, w której stwierdzisz że skoro i tak założenia dietetyczne zostały złamane, to możesz pozwolić sobie na kolejne szaleństwa. A to może skutkować poważnymi wyrzutami sumienia.