

## Jak przyjmować gości podczas diety?



# Opis wskazówki

Wizyta rodziny lub znajomych podczas, gdy jesteś na diecie nie musi wiązać się ze stresem i paniką.

Przyjęcie nie jest tylko dla gości, również gospodarz ma prawo, a nawet obowiązek dobrze się bawić i przyjemnie spędzić czas. Poniżej znajdziesz kilka praktycznych porad jak łatwo przygotować przyjęcie w odchudzonej wersji i nie stracić głowy.

#### Dopasuj menu do gości i okazji

Przed rozpoczęciem planowania dań i przekąsek zastanów się jakie preferencje smakowe mają Twoi goście. Podczas przyjęcia każdy doceni Twój wysiłek włożony w przygotowanie, gdy będzie mógł znaleźć na stole coś dla siebie. Jeśli chcesz możesz podpytać zaproszonych gości o ich ulubione potrawy. Każdemu będzie miło, gdy zobaczy, że nie został pominięty. Ważne jest również dopasowanie menu do okazji. Przyjaciółki na babskim wieczorze będą Ci wdzięczne za dietetyczne przekąski. Zapraszając znajomych można, oprócz siedzenia przy stole, zaproponować wspólne gotowanie. Będzie to dodatkowa atrakcja i każdy zadba o własną porcję. Podobnie można rozwiązać spotkanie przy grillu. Trudniej będzie podczas imprez rodzinnych, ale i to da się przeżyć.

#### Przygotuj lżejsze zamienniki

Zapraszając gości o tradycyjnym podejściu do jedzenia nie należy oczekiwać, że nagle polubią „dietetyczne wynalazki i dziwadła”. Przygotuj menu w dwóch wersjach: fit i tradycyjnej (lekko odchudzonej). Przykładowo zrób dwie sałatki jedną z surowych warzyw skropionych oliwą, a drugą jarzynową, w której zastąpisz majonez jogurtem wymieszanym z musztardą. Planując deser zdecyduj się na ciasta bez mas np. murzynek i ciasto marchewkowe, w których zamiast cukru użyjesz zamiennika.

Twoi przyjaciele nie uznają nic innego niż pizza, burgery i inne fastfoody? Przygotuj je samodzielnie, a będą smaczniejsze i znacznie mniej kaloryczne niż zamówione na wynos. Również i w tym razem możesz spróbować namówić ich na wspólne gotowanie – to naprawdę świetna zabawa i okazja do poznania znajomych całkiem z innej strony.

#### Alkohol i napoje

Zamiast słodkich napojów przygotuj świeżo wyciskany sok, koktajl, lemoniadę lub wodę owocową. Alkohol to jeden z najcięższych tematów podczas diety. Nie ulega wątpliwości, że alkohol to puste kalorie, których lepiej unikać. Z drugiej strony raz na jakiś czas można się skusić na lampkę procentowego trunku. Najmniej kaloryczne jest białe wytrawne wino. Jeśli nie chcesz pić alkoholu przygotuj sobie bezalkoholowego drinka wyglądającego jak wyskokowe odpowiedniki gości.

#### Podziel się

Goście wychodzą, a na stole zostało jeszcze sporo jedzenia? Przygotuj sobie wcześniej jednorazowe pojemniki i zapakuj im coś na wynos. Na drugi dzień pewnie z chęcią zjedzą ciasto do kawy lub sałatkę na kolację. Dzięki temu unikniesz jedzenia na siłę, żeby tylko się nie zepsuło lub zmarnowało.

#### Nie krytykuj

Fakt, że zdrowo się odżywasz i pilnujesz co znajduje się na Twoim talerzu nie usprawiedliwia krytykowania stylu żywienia innych osób i zmuszania ich do zmiany. Z drugiej strony możesz pokazać swoim gościom, że istnieją równie smaczne alternatywy tłustych dań. Będzie to eleganckie zachowanie i nie zostanie odebrane jako atak.

Pamiętaj podczas przyjęcia nie należy panikować i się stresować. Jedz z głową, ale nie czuj się winna za jeden kawałek ciasta. W ciągu kilku godzin ciesz się miłą atmosferą i towarzystwem bliskich Ci osób. Najważniejsze, żeby następnego ranka wrócić bez żadnych wymówek do ustalonego jadłospisu. Tak samo żadnemu z Twoich gości nic się nie stanie jak raz zje coś innego niż zazwyczaj – kto wie może mu zasmakuje i będzie chciał więcej?