**Як не переїсти в гостях**

*„Щоб в деяких місцях схуднути, треба в деяких місцях менше їсти”*

*Народне*

В гості рекомендується одягнути вузький облягаючий одяг, краще з досить жорстким пояском.

Перед походом у гості обов'язково перекусіть вдома. Не керуйтеся приниципом: «З'їсти в гостях на всю суму дарунку» - дорожче обійдеться. Бо голодна людина з'їдає набагато більше, ніж потрібно зараз її організму для поповнення запасів енергії.

Якщо є можливість, виберіть таке місце за столом, щоб ви могли бачити себе у дзеркалі.

Починайте пригощатися з найменш калорійних блюд.

Відкушуйте маленькими шматочками, наслідуючи англійським леді - виглядатимете ефектніше, та і інші користі приєднаються вмить.

Навіть найменші шматочки їжі не зашкодить прожовувати до 40 разів.

Танцюйте – багато і захоплено. Це відірве вас від столу і допоможе швидше витратити з'їдене.

Не забувайте про інші перерви у гулянні (співайте, виходьте подихати свіжим повітрям, розповідайте анекдоти тощо).

Прийміть щось із ферментів, призначених для якіснішого переварювання їжі. Вибір препарату обговоріть з вашим лікарем.

Якщо ж стіл наповнений стравами, яких вам навряд чи вдасться скуштувати у найближчому майбутньому, і утримання від них створить більше передумов для стресу, чим само по собі переїдання – ймовірно, не варто особливо стримуватися на цей раз. Але обов'язково організуйте після цієї події додатковий 1-3 розвантажувальних дні.

*НАДІЯ БУРМАКА*