

# «Правила поведения за НОВОГОДНИМ СТОЛОМ».



Не пропускайте завтрак и обед 31 декабря, чтобы за ужин сесть с легким голодом.



Двигайтесь, танцуйте, гуляйте. Веселье запомнится сильнее застолья.



Если хочется в честь праздника съесть что-то вредное, ограничьте порцию.



Сложите свои руки «лодочкой», как будто хотите набрать воды. Именно такой объем пищи Ваш организм способен усвоить без каких-либо проблем за 1 приём пищи.



Положите все, что хотите съесть, на тарелку одновременно. Так вы увидите суммарный объем.



Не готовьте больше, чем можете съесть за праздничным столом.



Сократите потребление майонеза. Можно воспользоваться видами майонеза со сниженным содержанием жиров, разбавлять его лимонным соком или заменить другим соусом.



Помните: с позиции врача оптимальное количество алкоголя, выпитого за столом, равняется нулю. Причём и по количеству, и по крепости. Если отказ неприемлем, не злоупотребляйте.



Новый год – это в первую очередь праздник! Застолье не главное.

**Здорового 2025 года!**