Warszawa, XX grudnia 2020 r.

INFORMACJA PRASOWA

**Święta, święta, a po świętach… nadprogramowe kilogramy**

**Zdecydowana większość z nas z utęsknieniem oczekuje na Święta Bożego Narodzenia. Chociaż z powodu epidemii koronawirusa spędzimy je inaczej niż zazwyczaj, będą dla nas okresem wypoczynku, spokoju oraz spotkań w bardzo wąskim gronie najbliższych. Mimo ograniczeń, na świątecznym stole nie zabraknie tradycyjnych potraw, które często przygotowywane są tylko raz w roku. Sytuacja ta sprzyja częstszemu podjadaniu, a to w konsekwencji może doprowadzić do zwiększenia naszej wagi, a także problemów trawiennych. Jak uniknąć przykrej niespodzianki w postaci nadprogramowych kilogramów? O czym szczególnie powinniśmy pamiętać? Odpowiada Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.**

Karp, kapusta z grochem, pierogi, śledzie w śmietanie, karpatka… wydaje się, że w czasie Świąt Bożego Narodzenia nasz żołądek nie ma żadnych ograniczeń. Trudno oprzeć się wrażeniu, że niemal cały czas jesteśmy najedzeni, a w wielu przypadkach wręcz przejedzeni. Nie przeszkadza nam to jednak po krótkim czasie odpoczynku wracać do świątecznego stołu, aby nałożyć sobie na talerz kolejny kawałek ciasta. I chociaż czasami nachodzi nas chwila refleksji i tłumaczymy sobie, że nie powinniśmy przesadzać, stanowcza sugestia babci lub mamy pozwala pozbyć się wyrzutów sumienia. Wracamy więc do konsumpcji i nie zastanawiamy się nad przyszłymi konsekwencjami.

*Każdego dnia w zależności od naszego wieku, wykonywanej pracy, płci czy aktywności fizycznej potrzebujemy ok. 1800-2500 kalorii. Nasz organizm nie zwiększa zapotrzebowania na energię w czasie świąt – często obserwujemy efekt wręcz odwrotny – zdecydowanie mniej się ruszamy, spędzając przez tych kilka dni czas głównie przy stole. Mimo tego spożywamy zdecydowanie więcej kalorii niż w „zwykłe” dni, a tym samym dostarczane kalorie nie mają być jak spożytkowane. To powoduje, że nasz organizm odkłada nadmiar energii, a my obserwujemy u siebie wzrost wagi ­*– komentuje Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

Trudno jednak wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez ulubionych potraw, które spożywamy tylko raz w ciągu roku. Powinniśmy jednak dołożyć wszelkich starań, aby nasz organizm nie był zbyt obciążony po zakończeniu świętowania.

**Co możemy dla siebie zrobić?**

Boże Narodzenie nie jest okresem, w którym powinniśmy wprowadzać restrykcyjne diety. Należy pamiętać, że spożycie większej ilości potraw nie jest jedynym warunkiem, który powoduje, że po świętach przybędzie nam kilku dodatkowych kilogramów. Warto zwrócić uwagę na „czynniki towarzyszące”, które nie sprzyjają kontrolowaniu wagi. To głównie od nich zależy czy po wejściu na wagę będziemy dalej zadowoleni z własnej sylwetki. O czym szczególnie powinniśmy pamiętać?

1. **Nie musimy jeść mało, ale jedzmy mniej –** według rodzimej tradycji przy wigilijnym stole należy spróbować każdej potrawy. W trosce o naszą wagę, nie musimy jednak z tego rezygnować. Wystarczy, że nałożymy sobie mniejszą porcję i zrezygnujemy z dokładki. Wówczas i tak posmakujemy wszystkich kulinarnych propozycji, jednak nie będziemy odczuwać przejedzenia. Można zastosować zasadę jednego talerza – jemy wszystko, ale tylko to co zmieści się jednocześnie na jednym talerzu.
2. **Nie zapominajmy o przerwach między posiłkami**

*Obecnie standardem jest spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, z zachowaniem równomiernych przerw między posiłkami. Oczywiście w święta trudno osiągnąć te założenia, zwłaszcza, że nieustannie kuszeni jesteśmy zapachem wielu potraw. Warto jednak unormować czas między konsumpcją i rytmem jedzenia. Dzięki temu pozwolimy odpocząć naszemu organizmowi i damy mu czas, aby mógł trawić dostarczone wcześniej pożywienie* – mówi Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

1. **Znajdźmy czas i motywację do aktywności fizycznej –** to jeden z kluczowych aspektów, który pozwoli nam regulować naszą wagę. Jeżeli bowiem nie stworzymy organizmowi możliwości pożytkowania dostarczonej energii, wówczas efektem będą nadprogramowe kilogramy.

*Aktywność fizyczna powinna nam towarzyszyć każdego dnia. Pamiętajmy o niej na co dzień i nie rezygnujmy także w okresie Bożego Narodzenia. Wysiłek nie tylko poprawia nam samopoczucie, daje energię i zwiększa odporność, ale również pozwala zachować równowagę między dostarczanymi a spalanym kaloriami. Regularność uprawiania sportu to kluczowy element dbania o sylwetkę, nie tylko od święta* – mówi Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

1. **Posiłki popijajmy wodą i zrezygnujmy ze słodzonych napojów –** często nie zdajemy sobie sprawy, jednak kalorie do naszego organizmu dostarczamy nie tylko podczas jedzenia, ale również picia. Szczególnie popularne napoje i soki, które zawierają w składzie duże ilości cukru, wykazują wysokie wartości kaloryczne. Dlatego, zwłaszcza w okresie świątecznym, lepszym rozwiązaniem dla zdrowia będzie ich ograniczenie, a zwiększenie spożycia wody.

Podczas Świąt Bożego Narodzenia nie powinniśmy rezygnować z kultywowania tradycji, również tych dotyczących kulinariów. Warto jednak pamiętać, że niekontrolowane spożywanie dużej ilości pożywienia, nie pozostanie bez wpływu na nasze zdrowie. Spotkać nas mogą zarówno konsekwencje krótkoterminowe – nieprzyjemne uczucie przejedzenia oraz długoterminowe – nadprogramowe kilogramy, które często trudno jest zrzucić. Stosując się do powyższych zasad nie tylko zaspokoimy swoje potrzeby kulinarne, ale także zminimalizujemy ryzyko przykrej niespodzianki, gdy postanowimy po świętach sprawdzić wagę.

**Centrum Medyczne Damiana**

**Centrum Medyczne Damiana** (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych   
i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotna. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących   
w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie   
w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

**Justyna Giers,** [**justyna.giers@38pr.pl**](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996

**Justyna Spychalska,** [**justyna.spychalska@38pr.pl**](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778

**Nikodem Chudzik,** [**nikodem.chudzik@38pr.pl**](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402