## КОЙ КАЗВА, ЧЕ ДЯДО КОЛЕДА
## ТРЯБВА ДА Е ЗАКРЪГЛЕН ИЛИ ВТАЛЕН?
## ТОЙ НЕ ПРЕЯЖДА И НЕ ПРЕПИВА, ЗАЩОТО Е МНОГО ЗАЕТ ...

**Празничната трапеза радва очите и предизвиква удоволствие. Бъдете благоразумни, за да не подлагате на изпитания храносмилателната система!**
**Празничното меню е много разнообразно, но не винаги е полезно за нашето здраве. Ето няколко предложения за здравсловно меню:**

***Съчетайте качеството и количеството на богатото меню с:***

**Активни двигателни упражнения – хора и ръченци, «латино», «рок», «рап»;**
**Умерена двигателна активност - лежерни танци като танго, блус, плавни ритми.**
**Ежедневната употреба на алкохол, е равна на привикване, злоупотреба и зависимост. Алкохолът не е храна, въпреки че червеното вино има антиоксидантно действие.**
**Употребата на алкохол и шофирането са взаимноизключващи се. Затова на парти – без кола, а с такси и с трезвен шофьор.**
**Най-добре е да не употребявате алкохол. И все пак, в допустими граници той поддържа празничното настроение. И ако не сте сред въздържателите, добре е да се знае, че дневният прием на алкохол не трябва да надвишава 1 алкохолна единица, което се равнява на: 150 до 250 гр. – за вино ; 150 до 250 гр. – за бира; 20 до 50 гр. – за концентрат.**
**Тези, които "не пият" разполагат с богат набор от безалкохолни напитки и води, за предпочитане негазирани и натурални.**
**От цигарата – до наргилето, еднакво вредни за здравето! Нека да не бъдем първенци в Европа по тютюнопушене, а да дишаме свободно чист от никотина въздух!**
**Ако все пак по празниците сме прекалили, на следващия ден можем да се възползваме от многобройните традиционни „изтрезвяващи" рецепти.**

## Честита Коледа и Щастлива Нова Година!

## ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!