

А у нас праздник! Разгружаемся!

Новогодние дни – самые тяжёлые для нашего организма. Воздержаться от обильных возлияний, переедания и нарушения режима практически невозможно. Очень немногие из нас успевают полноценно пообедать 31 декабря, весь день суетясь на кухне или бегая по магазинам, затем следует ночь пьянства и обжорства на неподготовленный желудок, а по пробуждении 1 января – доедание десертов и несвежих салатов. Последующие дни посвящаются походам в гости к друзьям и родственникам с соответствующей программой.

Но праздники имеют свойство заканчиваться, и наступает неминуемая расплата, главным образом в виде лишних килограммов.

В заботе о стройности нации сервисом здорового питания Daily-menu.ru был учреждён новый праздник – Международный разгрузочный день. Отмечать решили сразу после новогодних застолий – 5 января. «Раскрутить» праздник было поручено мощнейшему сетевому ресурсу «Календарь событий» (calend.ru).

Чтобы почувствовать себя полноценным участником торжеств, достаточно в течение всего дня придерживаться лёгкого питания с уменьшенной калорийностью, соблюдая при этом баланс белков, жиров и углеводов. Учредители ни в коем случае не призывают нас голодать, а просто привести режим питания в норму.

Для тех, кто не может самостоятельно сбалансировать питание, инициаторы Международного разгрузочного дня приготовили специальное разгрузочное меню под многообещающим названием «С горки вниз». Правда, чтобы его получить вам придётся подписаться на Daily-menu.ru.

Зато вечером, когда перезагрузка будет позади, никто не может вам запретить выпить в честь этого события бокал-другой вина. Тем более что выходные не заканчиваются.

Ну, за разгрузочный день!

Автор: Филипп Марков © Babr24.com СОБЫТИЯ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 17014 05.01.2018, 11:15 1113

URL: <https://babr24.com/?ADE=169208> Bytes: 1808 / 1658 Версия для печати

[Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com





Автор текста: **Филипп Марков**, редактор отдела культуры.

На сайте опубликовано **3712** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)