

Et ülesöömine pidu ei rikuks

REPRO

Käes on jaanipäev, mida uuemal ajal sagedasti tähistatakse grillipidudega.

Suve esimesed grillroad maitsevad kõige paremini, mistõttu pahatihti kiputakse toitude maitsemisega liiale minema ning liigsöömisest tingitud vaevused võivad peomeeleolu rikkuda.

Siin mõned nõuanded, kuidas ülesöömist vältida.

■ Töötage enne pidulauda istumist välja plaan, näiteks et täidate oma taldriku vaid ühe korra ja tervisliku toiduga, valides liha kõrvale palju juurvilju.

■ Sööge enne pidusööki pisut, sest tühja kõhuga kuhjatakse taldrikule rohkem hõrgutisi. Ooteks sobib näiteks jogurt või puuvili.

■ Ärge üritage kõiki laual olevaid roogasid proovida, vaid valige välja paar lemmikut ja keskenduge neile.

■ Jooge küllaldaselt vett, see täidab kõhtu. Piirake samas alkoholi



Kui kõht täis, ärge laske grillmeistril end veenda veel üht lihatükki võtma.

tarbimist, sest see annab palju kaloreid ning suurendab söögiisu.

■ Püüdke end natukenegi liigutada. Kui sportida või tantsida pole võimalust või soovi, siis lihtsalt jalutage.

■ Ärge laske perenaisel end veenda veel üht lihatükki või kooki võt-

ma. See ei tähenda, et tublit pere- rahvast ei peaks tänama ja kiitma, kuid seejärel lisage kindlalt, et te ei soovi enam süüa. Kui keeldujale ikka peale käiakse, võib too paluda endale pisut toitu kaasa pakkida.

TT

• KONKURSS •

Nutika aiapidaja



nipid

Nupukal inimesel on mitmeid ideid, kuidas oma saaki paremini kasvatada, taimi kahjurite või öökülmade eest kaitsta, aiakujundust kaunimaks muuta.

Millised on sinu nipid, mida sa aias (või toas taimi kasvatades) kasutad?

Jaga neid teistega ning võid võita aianduskeskuse **Hansaplant kinkekaardi** väärtuses 50, 25 või 10 €. Lisaks loosime iga nädal välja põnevaid ja kasulikke **aiandusraamatuid**. Loe täpsemalt: www.aialeht.ee

Konkurss kestab 6. augustini 2012.

Nipid võib saata nii jutu, foto kui ka videona aadressil aialeht@aialeht.ee või Narva mnt 13, 10151 Tallinn märgusõnaga „Aialeht.ee konkurss“.

 **hansaplant**
SINU AIANDUSKESKUS

Aialeht.ee
ROHENÄPU PARIM NÕUANDJA