Автор: admin
10.07.2013 17:14 -

Как обмануть аппетит? Советы для тонкой талии

Снова праздники на носу. В вечернее платье нужно обязательно влезть… Спина открытая. Никаких складочек и морщинок. Беремся за себя. Можно, конечно, сесть на диету, но после нее еще больше набираешь… Может, попробовать обмануть свой аппетит? Обман – дело невыгодное, все равно вылезет наружу… А что если не обманывать, а перевербовать свои привычки. Глядишь, и пищевые пристрастия изменятся!

Разрабатываем стратегию. Для этого понадобятся кое-какие знания – о пищевой ценности продуктов, о психологии, о физиологии. Мы все учились понемногу, чему-нибудь и как-нибудь. Классик прав! Освежим знания.

Какие продукты содержат всего 10 Ккал? Четверть кислого яблока, сочный стебель черешкового сельдерея, одна средняя морковь, два свежих помидора. Кстати, это и есть те самые важные продукты, которые нам ежедневно нужны для здоровья и энергии. Запомнили. При формировании продуктовой корзины будем иметь это в виду. Включим в свой ежедневный рацион. Эти полезные и некалорийные продукты должны напрочь вытеснить из нашего рациона изобилие углеводов и жиров.

Существуют продукты, которые, как ни странно, понижают аппетит. Наверняка замечали, что при остром чувстве голода две дольки шоколада быстро устраняют сосание под ложечкой. Или одна маленькая конфетка. Сладкое не противопоказано, главное – порция! Совсем немного, и все в порядке. Без сладкого печень будет унылой…

Чувство голода прекрасно снимает стакан воды без газа или стакан обезжиренного молока. Или несладкий живой йогурт. Несколько кусочков распаренного чернослива или кураги. Пучок петрушки, мелко порезанной и добавленной в полстакана нежирного кефира. Кусочек дыни. А вот съеденное яблоко, наоборот, вызовет зверский аппетит.

Отлично избавит от изнуряющего чувства голода настой петрушки или мяты. Столовую ложку травы залить стаканом кипятка и настоять в течение 5-10 минут. Пить маленькими глотками, как чай. Если в этот момент вы будете думать о далеком

путешествии в красивые места своей юности или мечтать о высоком – на 3 часа голод сдаст свои позиции.

Если у вас крепкий желудок, вы не страдаете диареей, колитами, язвой или дисбактериозом, сделайте себе настой чеснока. Чеснок отлично борется с аппетитом. Три зубчика чеснока разотрите в ступке или пропустите через чеснокодавилку, залейте стаканом холодной кипяченой воды. По одной столовой ложке настоя перед сном – и ваш аппетит будет крепко спать всю ночь вместе с вами. Или проглотите один зубчик чеснока, не разжевывая.

Когда голод начинает мучить, трудно переключиться на другие мысли. Так и тянется рука за чем-нибудь вкусненьким. Если у вас уже есть такая привычка перекусывать между основными приемами пищи – главное, чтобы сам «перекус» был не тяжелее 100 ккал. Берите такие продукты из списка низкокалорийных и всегда держите их под рукой. Чтобы не было соблазна съесть булочку или пачку чипсов.

Природа мудра, и никто из животных никогда не будет есть «за компанию». Вот и нам пора отказаться от этой дурной привычки. И не есть строго по часам. Даже если и есть-то пока не хочется. Слушайте свой организм – он сам подскажет. Приемы пищи должны быть строго по желанию. И помните, что желудок после 22 часов с трудом переваривает заложенную в него пищу… Старайтесь после 19-20 часов не употреблять ничего. Только воду.

Выработать привычку или отучиться от нее можно при желании за три недели ежедневных тренировок. В самом начале лучше развесить себе «напоминалки» – на холодильнике, на столе. Например, такого содержания: «Зачем ты открываешь холодильник? Ты хорошо подумал?» Или такого: «Сейчас же закрой меня!». Через три-четыре дня записку нужно менять – глаз замыливается. Если это будут более смелые лозунги – подсознание быстрее получит команду – рот на замок!

Отучитесь есть перед телевизором или за компьютером – совершенно неконтролируемый прием пищи. Можно незаметно для себя съесть в разы больше.

Всегда кладите себе небольшие порции на тарелку и никогда не ешьте из кастрюли,

сковородки и т.п. Не подкладывайте по второму-третьему разу.

И самое главное правило – очень тщательно планируйте свой дневной рацион. Завтрак и обед – 80% всей пищи. Никогда не отказывайтесь от завтрака, он запускает обменные процессы в организме и помогает жирам сгорать. Энергетическая топка, заряд на весь день. Завтрак обязательно должен включать злаки – кашу, хлеб грубого помола. К примеру, гречневая каша, съеденная на завтрак, позволяет забыть о чувстве голода надолго. Все злаковые перевариваются в желудке длительное время, аппетит отдыхает.

В обеденное меню обязательно включите овощной салат и бобовые. Это и уровень холестерина снизит, и пищеварение улучшит, и даст бодрость. Бобовые быстро наполняют желудок.

А в ужин хорошо бы съесть немного отварной или тушеной рыбы. Или нежирного мяса с овощами. В рыбе много кальция. Недавно ученые доказали, что именно из-за недостатка кальция в организме многие люди не могут похудеть. Каков вывод? Принимайте кальций в качестве БАДа вместе с ежедневной порцией витаминно-минерального комплекса.

Остается напомнить об обязательной порции воды. Ежедневно нужно наполнять наши клетки водой. Это продлит молодость, это насытит клетку кислородом. 40 мл воды в день на 1 кг веса. Считайте сами! Если же вы перед едой выпьете стакан воды – наверняка порция сократится минимум на 1/3.

Побольше позитивных мыслей. Представляйте себя в желанном виде – в любимом вечернем платье, к примеру. Аффирмации в этом обязательно помогут!

Земной красоты нам всем!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник