Автор: admin
21.12.2013 17:29 -

# Обманываем голод, или Как не есть после 18.00?

В любой диете есть рекомендация: не есть на ночь. Но вечером так и тянет побаловать себя чем-нибудь вкусным. Как же с этим бороться?

Во-первых, не стоит терпеть сильный голод. Если вы уже съели ужин и все равно ощущаете желание поесть, добавьте к обычной порции салатик, кефир или йогурт. Фрукты лучше на ночь не есть.

После работы очень трудно удержаться, чтобы не наброситься на еду. Поэтому берите с собой фрукты, хлебцы, сухофрукты, сыр, какой-нибудь овощ, морковку, например. Перекусите перед отходом домой, и вам не захочется дома есть все подряд.

Прекрасное средство борьбы с голодом – зеленый чай, травяные чаи. Летом заваривайте листья смородины, облепихи, малины, липы. А также вам помогут апельсины. Погрызите тыквенные семечки: калорий мало, а рот занят.

Во время последнего приема пищи не увлекайтесь специями и пряностями, так как они разжигают аппетит. Примите горячую ванну, эта процедура снижает аппетит и снимает усталость. Почистите зубы, сработает условный рефлекс – если почистили зубы, значит, нельзя есть.

Очень помогает в борьбе с аппетитом спорт. Он отвлекает от мыслей о еде. Подойдут любые простые упражнения, йога, фитнес, легкая атлетика. В хорошую погоду можете заменить упражнения прогулкой, организм насытится кислородом, и ваш сон будет крепче.

Часто мы едим от скуки или от волнения. Поэтому надо отвлекаться, заняться чем-нибудь интересным. Посмотрите телевизор, почитайте, найдите себе хобби. И как только вас тянет к холодильнику, займитесь делом.

Ну, а если вас что-то волнует, то лучше найдите выход из сложившейся трудной ситуации, продумайте все возможные решения. Но ни в коем случае не начинайте есть, все равно проблема не решится, а килограммы добавятся и только испортят настроение.

Если вам очень хочется что-нибудь съесть вечером, пообещайте себе сделать это утром. Скорее всего, утром вам уже не захочется, а если и съедите, то это будет не так вредно, как вечером. Обмануть разыгравшийся аппетит поможет стакан минеральной воды, томатного сока, воды с ломтиком лимона.

И, конечно, самое главное – психологический настрой. Надо решить, что вы хотите: постоянно уплетать вкусности или оставаться стройной. Внутренняя решимость поможет вам добиться прекрасных результатов. Поставьте перед собой задачу: **не есть вечером**
. И каждый раз, когда вам захочется нарушить этот постулат, думайте о том, что завтра вы станете меньше на килограмм (если, конечно, вы воздержитесь от еды).

Со временем у вас выработается привычка не есть вечером, и будет легко придерживаться этого правила. Если у вас появится мысль – побаловать себя только один вечер, гоните ее. Так как один вечер перерастет в привычку – есть каждый вечер. Вы снова вернетесь на круги своя.

В конце концов, вы не отказываетесь от вкусных вещей, а просто оставляете их на потом. Или съедаете маленькую порцию вместо огромной тарелки. Верьте в себя, и у вас все получится.

Автор - **Татьяна Будзировская**
Источник