

Как обмануть аппетит?

Каждый разумный человек, желающий сбросить лишний вес, понимает: надо себя в чем-то ограничивать. Ну и, естественно, это «что-то» есть наше питание. А необходимым спутником любого ограничения в питании является мучительное чувство голода. Человек с сильной волей переносит такие тяготы мужественно и стойко, но обуздание голода даётся легко не всем.

Скажу больше: практически каждый человек, какой бы силой воли он ни обладал, очень и очень сложно справляется с «кричащим» аппетитом. Но поскольку на его «приручение» может уйти достаточно много времени, то должны быть способы обмануть аппетит, и они есть. Ниже я предлагаю несколько нехитрых способов, которые помогут вам в этом нелёгкой «войне» со своим растянутым желудком.

Пейте перед едой

Вот один из лучших вариантов, с помощью которого можно уменьшить величину съедаемой порции. Прямо перед едой выпейте стакан томатного сока или минеральной воды (только не сильно газированной), или же просто стакан воды, но обязательно мелкими глотками, растяните это количество жидкости, как минимум глотков на 20. После этого посмотрите, какое количество еды в вас войдет.

Ешьте яблоки или сыр

Когда меня особо мучает голод, а до времени обеда или ужина ещё далеко, я беру одно или два яблока нарезаю его на 10-15 тонких долек, получается полная тарелка, и съедаю их медленно, после запиваю это яблочное великолепие кружкой горячего зелёного чая. Это притупляет чувство голода на некоторое время. Или же просто перекусите небольшим кусочком сыра, откусывайте крохотные кусочки и медленно разжевывайте их почти в кашицу, а в конце обязательно кружка горячего зеленого чая. Сыр богат белками, а они, как известно, великолепно борются с чувством голода.

Точно такой же эффект, то есть успокоение разбушевавшегося аппетита, дадут яблоки и после еды. Так если после «скудного» обеда, состоящего из тарелки супа, салата и кусочка мяса, вы всё ещё будете испытывать чувство голода, то попробуйте после него сразу же съесть 1-2 яблока (обязательно нарезанных на тонкие дольки, это создает эффект того, что еды много!) и выпить чашку горячего зелёного чая.

Яблоки достаточно тяжелые, а вода заполнит желудок до краёв. Появится ощущение, что он полон. Вы его просто обманываете на некоторое время, это помогает. Или же без яблок, просто чашку горячего чая, но именно мелкими глотками - эффект тот же.

Делайте паузы

Ещё один весьма эффективный способ - есть очень медленно. Конечно, я не призываю вас прожёвывать каждый кусочек пищи 33 или 43 раза, но между каждой ложкой, подносимой ко рту, делайте паузы подлинней, жуйте не спеша.

Не накидывайтесь на еду: в таком случае вы просто глотаете пищу огромными кусками, она не усваивается, а в тарелке кончается очень быстро. При этом напуганный желудок, в котором трамбуют пищу катком для асфальта, просто не успевает послать сигнал в мозг, что ему уже хватит, и чувство голода не спешит погаснуть. А вы всё едите, едите и едите. И, естественно, переедаете.

Сочетайте...

Можно сочетать все три приёма. Перед едой выпивать мелкими глотками стакан воды, во время обеда есть медленно и после съесть яблоко и выпивать стакан горячего чая. В этом случае я вам гарантирую: вы точно не переедите!

Включите своё воображение

Вот один из моих любимых способов. Допустим, пришло время обеда, я беру тарелку поглубже и ложку побольше, подхожу к кастрюле, поднимаю крышку, обоняю «божественный» аромат, исходящий из неё, и начинаю усиленно, согласно моему чувству голода накладывать, накладывать и накладывать.

После того, как тарелка наполняется и становится тяжёлой, я смотрю на то огромное количество пищи, которое собралась в себя буквально «впихнуть», ужасаюсь и начинаю технично выкладывать обратно в кастрюлю ровно половину того, что набрала. Выкладывать обратно нужно со словами: «Этo Л И Ш Н Е Е , этo Р А З О Р В Ё Т мой желудок!!!».

Постарайтесь при этих словах почувствовать боль в области желудка, и может вам даже удастся представить как ваш огромный, переполненный и красный желудок разрывается, превращаясь в ошметки красной ткани. Повторяйте эти слова столько времени, сколько будете выкладывать. В итоге ваше подсознание будет настроено на небольшое количество пищи, и в тарелке останется ровно столько еды, сколько

ТРЕБУЕТСЯ вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

Иногда я говорю себе эти слова, когда после небольшого количества еды испытываю дискомфорт от якобы недоедания и хочу взять добавки. Или когда меня соблазняет шоколад, конфета или пирожное, лежащее передо мной. Лучше выпейте чаю и съешьте нежирный творог или яблоки.

Самый верный способ!

А вот уникальный способ для устранения аппетита. Сухари и сыр буквально уничтожают аппетит! Я довольно часто к нему прибегаю, и еще ни разу он меня не разочаровал. Советую всем! К тому же сухарей (из черного, отрубного или зернового хлеба) можно наделать впрок (просто нарежьте его дома на квадратики, присолите и подсушите в духовке) и иметь их всегда под рукой на работе, а сыр покупайте свежий, граммов 50, по дороге на работу.

Я режу этот сыр на мелкие квадратики, благодаря чему создается обман зрения: сыра получается очень много, а сухари (ровно один ваш кулак) - тоже маленькие - и занимают почти всю тарелку. Таким образом, когда голод меня «грызет», а до обеда или ужина еще есть время, передо мной стоит полная тарелка еды и кружка горячего зеленого чая (или пачка кефира). Ем я всё это очень медленно, не спеша, предаваясь каким-нибудь приятным мыслям и, поверьте, наедаюсь!

Единственное предупреждение будет таким: сухари как, впрочем, и сыр - достаточно калорийные продукты и даже несмотря на то что съесть вы будете всего один (ну, максимум два) ваших кулачка и только 50 граммов сыра - это перекус не на каждый день! Запомните, исключительно два или три раза в неделю, но не чаще.

Второй вариант легкого перекуса, который также помогает справиться с муками голода, такой: беру чернослив 8-10 штук и яблоко средней величины, нарезаю яблоко на 8-10 долек и, конечно же, готовлю незаменимую чашку горячего зеленого чая. Ешьте это медленно, наслаждаясь соком яблока и вкусом чернослива, а после выпейте мелкими глотками чай - часа на 2 или даже 3 чувство голода будет покорено.

Вы всё можете, у вас всё получится, вам всё по плечу, дерзайте, экспериментируйте, но укротите растянутый желудок!

Как обмануть аппетит

Автор: admin

10.06.2011 21:46 -

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)