

Что мешает оставаться стройной? Привычки

Французы говорят: чем тоньше талия, тем длиннее жизнь. Как быть, если талия и другие габариты фигуры не устраивают их обладателя? Есть два варианта: полюбить себя таким, как есть, или заняться своим телом, в результате чего полюбить себя еще больше! Тогда почему, даже выкроив время на спортзал, мы зачастую не можем потерять килограммы и сантиметры?

Многим из нас мешают вредные пищевые привычки! Мы их даже не осознаем, ведь еда, в отличие от курения – естественный процесс. Попробуем найти им альтернативу!

Раз сухарик, два сухарик...

Моя подруга Алла мечтает похудеть. Её новое увлечение – дробное питание. «Представляешь, Виктория Бэкхэм питается 5 раз в день!» Действительно, многим желающим похудеть рекомендуют разбивать дневной рацион на 5-6 приемов пищи и, не допуская чувства голода, перекусывать.

Почему не помогает? Сложно контролировать, сколько вы съедаете на самом деле за один раз – одно печенье, два или пачку? Также становится сложно понять, что такое чувство голода, аппетит возникает все чаще, и вместо дробного питания появляется привычка непрерывно что-то жевать.

Выход: привыкнуть к регламенту! Количество еды для перекуса должно быть ограниченным. Возьмите к чаю два кусочка сыра, не ставьте перед собой полную тарелку. Перекусы должны проходить в одно и то же время. За несколько дней организм адаптируется.

Чувство голода, возникающее через 15-20 минут после приема высокоуглеводной пищи – реакция мозга на повышение уровня инсулина в крови. Вместо конфет выберите нежирный творог, орешки.

Размер имеет значение!

С детского сада нас приучали ничего не оставлять в тарелке и таки приучили! Исследователи установили, что мы съедаем 92% пищи, которая находится на нашей

Что мешает оставаться стройной

Автор: admin

14.09.2013 22:37 -

тарелке. Таким образом, чем больше посуда, тем сложнее избежать переедания.

Выход: привыкнуть к маленькой тарелке!

На такой тарелке обычная порция еды будет выглядеть «крупнее», что также станет сдерживающим от переедания фактором. Это очень простой способ похудеть, особенно подходит молодым мамам, у них на кухне всегда найдется запасная детская тарелочка. Главное, не просить добавки!

«С глаз долой – из сердца вон!»

Золотое правило в отношении вредных для фигуры продуктов.

Жительница Великобритании похудела на 64 килограмма ради красивого свадебного платья. Девушка работала в заведении общепита, где пред глазами у нее всегда были закуски к пиву: чипсы, соленое печенье. Из-за доступности таких продуктов мы привыкаем есть их в неограниченных количествах и набираем лишний вес.

Выход: привыкнуть держать вредные продукты подальше.

Хотите правильно питаться? Расставьте в шкафчиках и холодильнике полезные для фигуры продукты – овощи, цельные крупы и т.д – поближе; полуфабрикаты, колбасы, мучное и сладкое уберите подальше и повыше. Эксперименты доказали, что съедается в первую очередь то, до чего проще дотянуться руками. Постарайтесь также убрать конфеты, шоколадки, печенье с вашего рабочего места.

«Хорошая компания – это та компания, где нас чем-нибудь угостят!»

Осенью и зимой праздники чаще проходят в помещении. Многие трепещут, ожидая последствия обильных застолий.

Выход: привыкнуть меньше готовить и чаще вставать из-за стола! Помните Винни-пуха? Чтобы не повторить его судьбу, устраивая праздник, позаботьтесь не только о меню, но и о развлечениях! В Интернете есть масса вариантов тематических вечеринок,

конкурсов, в меру подвижных игр для компаний любого формата. Даже отправляясь в гости, можно приготовить несколько конкурсов и ненавязчиво предложить уместное в данном обществе активное развлечение. Поверьте, такой праздник запомнится всем надолго, можно сэкономить силы и время, слегка урезав меню и сделав «гвоздем» вечеринки культурную программу. Ведь в славянской традиции принято отмечать праздники не только за щедро накрытым столом, но и хороводами, прыжками через костер и гуляньем ряженных.

«Если хочешь быть здоровым – ешь один и в темноте!»

В наши дни ведро попкорна, чипсы и кола – верный спутник кинозрителя. Чем опасно для фигуры? Тем, что в темноте мы не видим, сколько съедаем, а увлеченные сюжетом, съедаем все до донышка.

Выход: привыкнуть смотреть, что едим!

Зрение позволяет оценить размеры порции и качество продуктов. Правильно подобранное освещение стола – важный фактор психологического комфорта и здорового питания. Свет должен быть близок к естественному, не искажать естественного вида продуктов и не раздражать глаза. Давайте брать пример с японцев – нации с самыми здоровыми пищевыми традициями. В японской культуре принято сначала насладиться созерцанием приготовленной пищи и только потом ее вкусом. Привлекательно оформив блюдо и «полюбовавшись» на него, мы получаем больше удовлетворения от меньшего количества еды.

«Спокойствие, только спокойствие!»

Однажды в моем присутствии руководитель предприятия «уничтожил» за 15 минут полкило шоколадных конфет. Молодой человек не пил, не курил, чай – только зеленый и без сахара, но его фирма переживала трудный период. Отправляя в рот конфеты одну за другой, мы впадаем в некое подобие транса, как монах, перебирающий четки. Монотонные однообразные движения способны успокаивать нервную систему, поэтому, испытав стресс, многие его «заедают». Чем опасно для фигуры? Возникает зависимость. Человек теряет способность сопротивляться стрессу без сладкого допинга и прибегает к нему все чаще, мозг занят мыслями «о наболевшем», так что кто их считает, эти конфеты!

Выход: привыкнуть управлять своими эмоциями.

Что мешает оставаться стройной

Автор: admin

14.09.2013 22:37 -

Если разволновавшись, вы не замечаете, как съедаете коробку конфет одним махом, стоит поискать другой метод справиться со стрессом: аутотренинг, прогулка, наблюдение за аквариумными рыбками, рукоделие, йога, пробежки, чтение анекдотов... Обязательно найдется способ победить негативные эмоции, расходуя, а не поедая калории.

Привычка – вторая натура. Желаю всем воспитать в себе только полезные и приятные привычки.

Автор - **Елена Третьяк**

[Источник](#)