Автор: admin
15.10.2013 15:24 -

Как избавиться от надоевших вам пищевых привычек?

Почти у каждой женщины есть свои пищевые привычки, которые иногда мешают ей стать более стройной и здоровой. Как избавиться от самых распространенных? Давайте об этом поговорим.

Когда вы были маленькой, мама часто настаивала, чтобы вы съели все, что вам положили в тарелку. Если вы послушно это делали, вас хвалили и гладили по головке. Если же нет – были вами явно недовольны. А когда детство прошло, вы, уже взрослая женщина, вдруг поняли, что все продолжается. Мучаясь от тяжести в животе, набирая лишние килограммы, вы упорно сидите за столом, пока тарелка не станет пустой. Объем пищи при этом в учет не принимается.

Где возможный корень проблемы?

В родительской любви. Конечно, мама заставляла вас съедать больше, чем вам было нужно, исключительно заботясь о вашем благе. Если же аппетит у вас в детстве был плохой, родители просто не могли придумать, как по-другому обеспечить вас полноценным питанием. А в вашем подсознании возникла твердая установка: буду доедать все – меня будут любить. И наоборот.

Как избавиться от вредной привычки?

Вы уже самостоятельная женщина – так и перебирайтесь на взрослый «этаж». Вы много умеете помимо того, чему вас научили мама и папа. Так неужели из-за того, что вы откажитесь от переедания, вас перестанут любить?

Казалось бы, ответ напрашивается сам собой. И тем не менее, перебороть старую привычку не так-то просто. Невозможно сказать себе: я больше не буду доедать до конца тарелки, если мне не хочется.

Психика плохо реагирует на категоричные запреты. Лучше использовать «диалог». По десять минут утром и вечером старайтесь расслабиться, побыть с собой наедине. В это время задавайте себе вопросы: насколько я самостоятельна? Должна ли я завоевывать любовь, переедая? Правда ли это кому-нибудь нужно? Прислушайтесь к внутреннему голосу. И следуйте ему.

Как избавиться от вредной привычки позднего ужина?

А надо ли избавляться? Среди диетологов есть как сторонники, так и противники отказа от ужина. Подберите себе систему питания, более соответствующую и традициям вашей семьи, и вашим собственным психологическим установкам. Например, откажитесь во время ужина от жирного, а все остальное ешьте понемногу. На фигуре это точно не отразится.

Бывает ли у вас еда средством справиться с обидой и разочарованиями? Насколько часто?

Поссорилась с коллегами, накричал босс, обидели родные или подруга, что-то не ладится в личной жизни... Лучший выход из ситуации – плотненько поесть. Держать себя в руках при этом не получается: при многих жизненных стрессах еда воспринимается как единственное удовольствие. И чаще всего предпочтение отдается сладкому: тортам, шоколаду или печенью.

Где корень проблемы?

Однозначно сказать сложно. Еда очень часто работает как психологическая защита. С одной стороны, это связано с ранним детством. Когда мама кормит маленького ребенка, она всегда берет его на руки, прижимает к себе. Это символизирует и ее любовь, и спокойствие, и защищенность. Поэтому инстинктивно мы воспринимаем еду как способ снять стресс. Пристрастие к сладкому при этом чаще всего символ признания, позитивной оценки. Помните в детстве: «Молодец, вот тебе конфетка»?

С другой стороны, пережевывание пищи – неплохой способ снять раздражение, избавиться от внезапно возникшей агрессии. Дело в том, что зубы у человека – единственное полноценное средство защиты, доставшееся от животных. Только ими можно причинить обидчику какой-либо вред. Поэтому на чисто инстинктивном уровне при жевании мы избавляемся от невысказанного раздражения.

Как избавиться от вредной привычки переедания?

Избавляться нужно в первую очередь от негативных эмоций. Хотелось бы посоветовать женщине не принимать все близко к сердцу, меньше расстраиваться, настроиться на позитивный лад. Однако сделать это не так легко. Поэтому, как ни странно, на обидные слова близких, недовольное ворчание подруги, крики начальства лучше ответить. Желательно сделать это спокойно, но, в крайнем случае, можно позволить себе и ответное повышение тона.

Если же вас воспитали так, что ответить вы не можете, можно решить проблему и по-другому. Раз уж единственной компенсацией стресса для вас является еда и жевание – жуйте на здоровье! Только делайте это, не торопясь, не отвлекаясь на

телевизор, компьютер, телефон. Сосредоточьтесь на вкусовых качествах продукта. Никогда не ешьте на ходу.

В этом случае вы сможете и снять раздражение, и получить удовольствие, и съесть немного, быстро насытившись.
Приятного и неспешного вам аппетита!

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник