

ВЕЧЕРНЕГО ПЕРЕЕДАНИЯ БОЛЬШЕ НЕТ!

Порой, мы едим в то время, когда наше тело в еде не нуждается. Примеров много. Утренний перекус в офисе, а ведь после полноценного завтрака прошло часа полтора. Чаще же переедание случается в вечернее время. Что-нибудь пожевать перед телевизором после ужина. Вечернее чаепитие с близкими. С сушками, печеньем либо бутербродом. Причин такого потребления пищи несколько. С одной стороны психологические, за которыми кроются не прожитые эмоции и не реализованные потребности. С другой привычный неосознанный образ пищевого поведения. Если для устранения первых причин необходима профессиональная помощь психолога, то со вторыми можно справиться самостоятельно. Достаточно придерживаться простых правил. Итак.

1. Если вы привыкли завтракать и обедать с хлебом, но его почему-то не оказалось в вашем рационе, вечером захочется пищи, содержащий простые углеводы: шоколад, пирожное, конфеты... Если ранее в каждый прием пищи вы употребляли мясные или рыбные блюда, а сегодня каким-то образом обошлись без них, то обеспечено вечернее переедание продуктами, содержащими животный белок.

Правило: пусть суточный рацион будет полноценным и сбалансированным.

2. Если в течение дня вы употребляли пищу, которая не приносила эмоционального удовольствия (ели не то, что хотели; ели невкусную или безвкусную еду), то вечером захочется чего-нибудь вкусненького.

Правило: ешьте пищу, которая нравится и дает не только насыщение, но и позитивные эмоции.

3. Если в течение дня вы ели неосознанно: смотрели тв во время приема пищи, просматривали почту в компьютере, либо общались в социальных сетях, читали книгу или журнал, другими словами, не ощущали вкус пищи достаточно полноценно, то вечером, после ужина, захочется поужинать еще раз, поскольку в течение дня "знакомство" с пищей так и не произошло.

Правило: ешьте с едой, осознавая вкус каждого кусочка, каждой ложки.

4. Если предыдущий прием пищи перед ужином был завтрак, то одним ужином сложно будет утолить накопленный голод.

Правило: ешьте регулярно.

5. Если днем вы не спрашивали себя о пищевых предпочтениях, и ели то, что под руку попало, то вечером организм будет просить те продукты, которых не получил в течение дня.

Правило: ешьте интуитивно, обращайтесь к своим желаниям, спрашивайте себя, что бы вам хотелось поесть.

6. Если в течение дня вы запрещали себе употреблять какой-либо продукт, то вечером, вы не сможете обойтись без него.

Правило: нет запрещенных продуктов. Измените запрет на осознанный выбор.

7. Если в течение дня вы ели пищу, которую и едой-то сложно назвать (чипсы, шоколадные батончики, сухарики и т.п.), то вечером захочется настоящей еды. Причем много.

Правило: в течение дня стоит есть настоящую еду, но не подобие.

Научившись этим незамысловатым правилам, вы убережете себя от вечернего переедания.