

Ароматная диета. Как похудеть с помощью запаха?



Конечно, вдыхая запах ароматной сладкой булочки, можно захотеть только одного – ее скушать. И, в результате, поправиться. ... Но, учеными доказано, что вдыхая даже самый вкусный и аппетитный запах долгое время, аппетит пропадает даже у заядлых обжор. Всею виноваты летучие молекулы любимых вкусов: достигая мозга, они передают ему сигналы насыщения. И, когда Вы, нанюхавшись аппетитных ароматов, садитесь за стол, то съедите гораздо меньше. Ровно столько, сколько нужно Вашему организму для поддержания бодрости и жизненных сил.

Если Вы подумаете, то наверняка вспомните, как в процессе долгого приготовления вкусной еды (например, в новогодний вечер) Вы обещали себе: «Вот сейчас за стол сяду и все съем». Но, закончив с делами и усевшись за праздничный стол, Вы с удивлением понимали, что не очень голодны. Это простой пример насыщения ароматами.

Что удивительно, в Европе в последнее время стали даже появляться так называемые «кафе ароматов», в которых каждый желающий за скромную плату может вдохнуть вкусные запахи и после этого насытиться легким перекусом.

Данную диету считают серьезным шагом в области диетологии. Тысячи людей становятся ее поклонниками и с легкостью, а что еще важнее, без вреда для здоровья избавляются от лишних килограммов.

Несколько советов для тех, кто решит похудеть таким ароматным способом:

Купите в косметическом магазине спрей или ароматическое масло с запахом ванили. Каждый раз, когда Вам захочется чего-нибудь сладенького, несколько раз вдохните ванильный запах. Можно даже носить с собой стручок натуральной ванили и при каждом кондитерском соблазне вдыхать его аромат до тех пор, пока желание скушать чего-нибудь сладенького окончательно исчезнет.

Кушайте только теплую еду. Конечно, порой бывает лень подогреть картошечку.... Но, во-первых, есть еду холодной вредно для желудка, а, во-вторых, теплая пища источает сильные ароматы, которые помогут Вам заранее насытиться.

Расставьте на столе баночки с различными ароматными приправами. Перед тем, как начать кушать, вдохните те запахи, которые Вам особенно нравятся и только после этого начинайте обедать.

Если у Вас есть привычка часто перекусывать бутербродами и другими вредностями, то перебивайте аппетит сильными запахами. Можно приобрести (например, в магазинчиках для мыловаров) косметические отдушки со съедобными запахами. Это может быть и «шоколад», и «мед», и «пирог с малиной». Одним словом, любое блюдо?.

Удачного и ароматного Вам похудения!