



Что делать, чтобы не хотелось есть?

Психология и мотивация

Добрая порция калорий способна резко перечеркнуть пару дней жесткого ограничения в пище, и что делать с этим неумным желанием опустошить холодильник?

В этой статье я постараюсь дать нехитрые советы на животрепещущую тему: что делать, чтобы не хотелось есть? Чтобы не повторять снова и снова избитые клише, свои размышления я выстрою в виде списка, и возможно некоторые пункты из них вы возьмете на вооружение.

В многочисленных трудах по похудению так все красиво и правильно расписано, ну просто начни следовать рекомендациям, и сразу начнешь стройнеть!

Так оно конечно так, но... зачастую все разумные доводы разбиваются в мгновение ока, когда дико хочется перекусить.

И хорошо если разрешенными диетическими продуктами!
А если шаурмой или пельмешками?

К сожалению, добрая порция калорий способна резко перечеркнуть пару дней жесткого ограничения в пище, и что делать с этим неумным желанием опустошить холодильник?

Пунктуальность и терпение

Распишите свой рацион питания по часам и все-таки старайтесь ему следовать неукоснительно.

Допустим, во время ощущения голода вы обнаружили, что следующий перекус только через 3 часа.

Ну и что?

- Во-первых, три часа – это не три дня, они пройдут быстро;
- А во-вторых, чтобы не хотелось есть, включите воображение. Представьте себе, что вы не имеете возможности перекусить: вы на концерте или в электричке, наконец, на прогулке в лесу или на важном рабочем мероприятии. В этих случаях вы же спокойно терпите, и не бросаетесь в отчаянии в поисках провизии, не так ли?

Другой вопрос состоит в том, что в этот щекотливый момент хочется не блюдо из диетического стола, а чего-нибудь запрещенного! И все равно терпите! Придет время трапезы, и запланированная кашка с салатом должна отбить у вас страшную тягу к запретному продукту.

Ну, если уж нет, поменяйте местами ваши диетические блюда, замените творожок чем-то более сытным, например, куриной грудкой или рыбой.

Потерпев несколько раз, вы не только поймете, что в этом нет ничего сложного, но и приучите свой организм к диетической пище – ведь **это прописная истина**. Стенки желудка стянутся, со временем вы привыкнете есть меньше, а тяжелая жирная пища будет вызывать тошноту и неприятие.

Досуг, или как оттащить себя от холодильника

Итак, что делать, чтобы не хотелось есть?

Ключевое слово – **делать!**

Конечно, надо заняться чем-то полезным и интересным, а не гипнотизировать холодильник круглосуточно. Нет работы по дому, так сейчас уйма готовых шаблонов для творчества (картины для акварели, полотна из страз, вышивка).

Конечно, совет далеко не новый, но всегда работающий, особенно для людей, привыкших кушать плотно и непрерывно. Совместно с творческой работой, включите любимую телепередачу или фильм с захватывающим сюжетом, и наслаждайтесь чисто духовным досугом.

Находитесь на работе, коллеги сделали перерыв на обед, а вам пока нельзя?

- Вооружитесь заранее – будьте готовы к лишениям!
- Приобретите заранее модный журнал (только не с кулинарными рецептами!).
- Запаситесь закуской, которая существенно снизить аппетит, и плюс пополнит запас витаминов и микроэлементов.
- Носите с собой пакетики с курагой, черносливом, сушеными яблоками. Сушеные и вяленые фрукты конечно не безобидны в плане калорийности – от 200 ккал на 100 гр., но это лучший вариант, нежели хороший кусок пиццы. К тому же сухофрукты очень полезны для здоровья и женской красоты.

Есть или не есть?

Пить!

Желудок человека подает сигналы в мозг о насыщении в период наполненности, это известно всем. Поэтому в момент тотального желания поесть, нужно срочно попить! Вопреки многочисленным

советам на просторах интернета по поводу употребления обычной воды, я считаю это неэффективным.

Конечно, пить воду можно и нужно, но не в качестве замены пищи!



У людей со здоровой мочеполовой системой стакан чистой воды выйдет в течение часа, а то и раньше.

Целесообразнее пить, чтобы не хотелось есть, соки из овощей или смузи. Густые соки с мякотью тыквы, помидоров отлично

притупляют голод. Смузи с молоком и ягодами вполне себе полноценная еда с малой калорийностью.

Еще одним фаворитом диет является зеленый чай с молоком. Зеленый чай оказывает на организм небольшое мочегонное действие, а вымывающийся через почки кальций с успехом восполняется молоком. Ну а сочетание чая и молока дает **реальное** ощущение сытости.

Психология и мотивация

Вся наша жизнь зависит от мозговой деятельности и здравого смысла, поэтому существуют эффективные психологические приемы на тему: как не хотеть кушать.

Хотите быть стройной и одновременно съесть бутерброд с маслом и колбасой?

Придется попробовать совместить 😊

Наденьте купальник или платье, которое давно трещит по швам, и критически рассмотрите себя в зеркале, прям объективно, без самообмана...

Теперь не снимая не самый выигрышный для вас “прикид”, попробуйте съесть вожделенный бутерброд прямо перед зеркалом...



Если вы на первой стадии похудения, т.е. на старте долгого пути, то метод должен сработать. И даже если от обжорства эта процедура вас не остановила, то угрызения совести, а затем и новый душевный подъем в борьбе с весом вам гарантированы.

Второй психологический прием я называю «метод 10 минут». Вы безумно захотели съесть что-нибудь калорийное и вредное, сядьте и подумайте. Сколько примерно по времени занимает любой прием пищи: ну, 10-15 минут, если вы не на банкете. И вот 10 минут прошли, вы сорвались, наелись, и снова страдаете, и все из-за каких-то 5-10 минут удовольствия!

А завтра снова 10 минут срыва...

И все ваши внеплановые перекусы в течение недели, под подсчетам, занимают не больше часа, а, в конечном итоге, выливаются в десятки лишних кило.

Что же надо делать “в конце-то концов”?

Теперь поговорим о собственной моральной поддержке себя, любимой.

Что делать чтобы не хотелось есть – непременно искать пути для мотивации. А именно:

- Рассматривайте в интернете или на улицах стройных и со вкусом одетых дам, примеряйте привлекательные образы на себя;
- Избегайте общения с женщинами без комплексов, вечно жующими и не стесняющимися своих габаритов (со временем они убедят вас в том, что это поведение и внешность – норма);

- Приобретите понравившуюся вещь на размер меньше, и пусть ждёт в шкафу своего часа;
- Не рассказывайте малознакомым людям о своих стремлениях – зависть и людская глупость способны перечеркнуть все самые добрые стремления.



И наконец, подведем итоги – что нужно делать, чтобы не есть. Чтобы держать свой вес в норме и не есть – надо питаться без фанатизма, не допуская жестоких приступов голода, но и не допуская опасного переедания.

И те и другие перегибы в рационе губительны для здоровья в той же

мере, что и неэффективны для похудения.

Наметили себе разумный диетический график, заметили приятные перемены в фигуре, так и не отступайте от своих правил!

А в момент провокационных моментов, вспомните эти простые, но действенные советы, и возможно они помогут вам сохранить график питания, дающий ощутимые результаты. Кстати, после этого вы уже можете даже наставлять страждущих по теме: что делать чтобы не хотелось есть?

И ещё, осенняя хандра не повод перечеркивать все свои старания, описанные выше!

С верой в ваш успех!

Владимир Иванченко

<https://vladblog.info>