

10 советов для тех, кто решил начать новую здоровую жизнь



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-sovetov-dlya-teh-kto-reshil-nachat-novuyu-zdorovuyu-zhizn/>

Когда речь идёт о переменах в жизни, первое, что приходит на ум, сила воли. Без неё с этой задачей не справиться. Но всё дело в том, что это ресурс исчерпаемый, поэтому относиться к нему стоит бережно. Вывод: приоритет номер один задействовать силу воли как можно реже. Как это сделать, покажем на конкретном примере.

Рассмотрим, наверное, самое популярное желание в мире похудеть. Чтобы добиться успеха, нужно чётко продумать, как организовать пространство дома и на работе. Наши 10 советов помогут вам в этом нелёгком деле.

1. Выбросьте вредные продукты

Стратегически важная задача разобраться с искушениями на кухне. До тех пор, пока в вашем холодильнике будут лежать сладкие йогурты, а шкафы будут ломиться от печенья и шоколада, ни о каком похудении не может быть и речи. И не надо думать, что вы сможете

устоять и просто не будете это есть.

Научно доказано, что сила воли как кошелек с деньгами: это единое хранилище, к которому мы обращаемся по разным жизненным поводам, будь то стресс, сильные эмоции или борьба с препятствиями на пути к цели. Так что после тяжёлого, эмоционально насыщенного рабочего дня вам не покажется таким уж страшным выпить кофе с пирожным. Именно поэтому избавьтесь от всей вредной еды. Да, понятно, не хочется выкидывать продукты, на которые потрачены деньги. В таком случае доешьте их, но не пополняйте запасы.

2. Подготовьтесь к отсутствию сладкого

Без сладкого будет тяжело, и вам в любом случае захочется перекусить (ну или заесть печаль). На этот случай держите дома и на работе (особенно на работе!) здоровые перекусы: бананы, орехи, любые фрукты, изюм, цельнозерновые крекеры. Поищите в интернете рецепты здоровых десертов. Они очень вкусные, при этом некалорийные, и их легко готовить.

3. Закупитесь здоровой едой

Наверняка вы расстроились, когда выбрасывали в ведро обожаемые чипсы, шоколадки и майонез. Но всё не так плохо: место на вашей кухне займёт здоровая и вкусная еда. А что ещё лучше её будет много.

Вот примерный список покупок:

Овсянка.

Бурый и дикий рис.

Кускус.

Чечевица, фасоль.

Цельнозерновые крекеры, крендельки и хлеб.

Картофель, лук, чеснок, репа, свёкла, морковь, тыква, огурцы, помидоры, авокадо.

Зелень.

Яблоки, бананы, груши, грейпфрут, манго, лимон, лайм и другие фрукты.

Клубника, вишня, ежевика, малина.

Бальзамический уксус.

Имбирь.

Специи.

Мяса, сыра, молока, яиц в этом списке нет. Тем, кто хочет не просто похудеть, а серьёзно взяться за своё здоровье и снизить риск развития диабета, рака, инфарктов и инсультов, стоит попробовать растительную диету. Есть множество исследований, посвящённых тому, как подобный рацион помогает предотвратить (и даже остановить) смертельные болезни.

4. Не ходите в магазин на голодный желудок

Спорим, вы не раз слышали этот совет. А следовали ему? Давно доказано: если человек не поел и отправился в продуктовый магазин, его корзина быстро наполнится вредными продуктами.

5. Поддерживайте уровень сахара в крови

Выбирайте продукты, которые будут поддерживать равномерный уровень сахара в крови в течение долгого времени. Доказано, что потребность в сладком вызывается стрессом, необходимостью принимать серьёзные решения, подавлением эмоций. Научные исследования доказали, что полезные продукты, которые поднимают уровень сахара в крови, способствуют укреплению и даже восстановлению силы воли.

Теперь настало время поговорить о второй части плана похудения, причём не менее важной, чем подготовка пространства, о поддержании силы воли.

6. Распределяйте рабочую и домашнюю нагрузку

Не позволяйте незаконченным делам занимать ваши мысли умственная жвачка буквально высасывает из вас силу воли. Как этого добиться? Во-первых, разберитесь с текущими задачами дома и на работе: расставьте приоритеты и отложите часть дел на потом (чтобы ничего не забыть, запланируйте их в календаре). Во-вторых, развивайте навык отключаться от ситуации: ушли с работы всё, больше о ней думать нельзя. Если нужно время на «перезагрузку», по дороге с работы заходите в ближайший парк прогуляться: 10-15 минут и готово, вы спокойно отправляетесь домой и наслаждаетесь вечером с близкими людьми.

7. Иногда обманывайте себя

Ложь во благо как раз про этот случай. Не всегда силы воли хватает на то, чтобы жёстко заставить себя выдержать искушение. Поэтому можно схитрить. Пообещайте себе: каждый раз, прежде чем полакомиться чем-нибудь вредным, вы съедаете что-то полезное (например, фрукт) и ждёте 15 минут. Потом можно будет съесть немного запрещённой еды. Вы обнаружите, что по прошествии этого времени, скорее всего, желание пропадёт.

8. Придумайте выход из ситуации заранее

Если вы точно знаете, что в определённой ситуации сделаете неправильный выбор, решите, как поступите. Например, в офисе коллега празднует день рождения и наверняка принесёт торт, а вы сидите в этом же кабинете, и улизнуть не будет никакой возможности. Значит, выход будет таким: накануне вечером найдите рецепт полезного десерта, приготовьте его и возьмите с собой. Если будут настаивать и уговаривать вас попробовать хотя бы кусочек, скажите, что сначала съедите своё, а потом непременно отведаете угощение. С вероятностью 99% о вас просто забудут. Если принимать решения загодя, вы сэкономите силу воли.

9. Поддерживайте порядок в доме

Да, звучит немного странно. Но исследования показали: когда в комнате порядок, человек выбирает более полезную пищу. Бардак подрывает нашу силу воли и подталкивает к тому, чтобы отойти от намеченной линии поведения.

10. Спите достаточно

Сон один из главных процессов, критически важных для нормального функционирования нашего организма. Если вы не высыпаетесь, то организм испытывает стресс. Стресс заставляет вас хотеть сладкого и другой вредной еды круг замыкается. Кроме того, мозг, испытывающий недостаток сна, не будет колебаться, выбирая между сиюминутным удовольствием и отдалённой целью. Выбор вам вряд ли понравится.

Любые изменения поведения тяжкий труд. Но, как только вы сформируете новые здоровые привычки, дело пойдёт намного легче.