

50 привычек стройных женщин



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/50-privyчек-strojnyh-zhenshin/>

1. Высыпаться.
2. Не делать из еды культ. Искать удовольствие не в холодильнике, а во всем окружающем мире.
3. Любить и уважать свое тело.
4. Пить много воды.
5. Вставать из-за стола с чувством легкого голода.
6. Избегать краткосрочных диет, превращающих жизнь в ад.
7. Заниматься спортом.
8. Не завидовать худосочным моделям.
9. Покупать себе красивую одежду.
10. Есть только качественную и вкусную еду.
11. Не курить.
12. Не злоупотреблять алкоголем.
13. Не ужинать перед сном.

14. Есть небольшими порциями 4-6 раз в день.
15. Завтракать полезными углеводами (каша, цельнозерновые хлебцы, мюсли и т.д.)
16. Пить перед сном кефир.
17. Не отказывать себе категорично ни в каких продуктах: запретный плод сладок.
18. Тщательно пережевывать пищу.
19. «Смаковать» каждый кусочек, оказавшийся во рту.
20. Не увлекаться обезжиренными продуктами, а также заменителями сахара (еда должна питать организм).
21. Не есть за компьютером и перед телевизором.
22. Спокойно воспринимать ситуативные переживания. Это не катастрофа, просто съешьте меньше на следующий день.
23. Не лечить шоколадками стрессы и волнения.
24. Есть медленно.
25. Отказаться от пищевого мусора (фастфуда и т.д.).
26. Пить чай и кофе без сахара.
27. Много ходить пешком.
28. Регулярно заниматься сексом.
29. Не запивать основной прием пищи, чтобы не разбавлять желудочный сок, необходимый для пищеварения.
30. Не стремиться оставлять тарелку чистой, как в детстве. Не доели - вот и отлично.
31. Есть из посуды холодных цветов (синий, темно-зеленый, сиреневый).
32. Ограничить употребление соли.
33. Принимать контрастный душ.
34. Заниматься интересным делом. Безделье - лучший провокатор обжорства.
35. Не «кусочничать» во время приготовления еды.
36. Взвешиваться только натошак.
37. Ходить в продуктовый магазин сытой.
38. Чаще смеяться.
39. Налегать на белковые продукты, овощи, фрукты, зелень.
40. Использовать натуральные специи.
41. Поддерживать состояние влюбленности и счастья.
42. Не окружать себя людьми, помешанными на диетах.
43. Устраивать разгрузочные дни, если чувствуете, что пора очистить организм.
44. Забыть отрицательные установки вроде «Я толстая», «Я лентяйка» и т. п.
45. Следить за состоянием здоровья.
46. Читать хорошие книги. Фитнес для мозга - не менее важен, чем для тела.
47. Полюбить супы.
48. Не пренебрегать массажем.
49. Избегать мешковатой одежды, скрывающей фигуру.
50. Полноценно отдыхать от работы.