

7 способов обмануть голод



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-sposobov-obmanut-golod/>

1. Пейте воду. В 8 случаях из 10 мы путаем жажду с голодом. стакан воды способен спасти талию от лишних калорий, заглушив ложные сигналы.

2. Практикуйте акупунктуру. Помассируйте точку между губой и носом в течении 2-3 минут. Нездоровый аппетит отступит.

3. Задействуйте дыхательную гимнастику. Она участвует в расщеплении жиров, а значит, восполняет дефицит энергии. 20 глубоких вдохов у окна или на улице подавят желание полакомиться конфетой.

4. Высыпайтесь. Люди склонны компенсировать недосып перееданием. все из-за того, что от недостатка сна увеличивается выработка грелина, а уровень лептина (гормона сытости), соответственно, понижается. Вывод: больше спишь - стройнее будешь.

5. Подключите ароматерапию. Запахи цитрусовых, кофе и хвои снимают ложное чувство голода.

6. Затяните пояс. Приталенная одежда не даст переест, напомнив, что пора закрыть рот.

7. Займитесь делом. Нездоровый аппетит - проблема часто не физиологическая, а психологическая. Мы привыкли перекусывать от безделья, заедать стрессы или баловаться плюшками просто потому, что они у нас есть. уходите от еды на прогулку. Найдите хобби, которое вытеснит из головы фантазии о кулинарных шедеврах, - аппетит исчезнет, а тело порадует красотой линий!