

8 забавных способов не сорваться с диеты



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-zabavnyh-sposobov-ne-sorvatsya-s-diety/>

1. Чтобы не есть после 18.00, ложись спать в 17.55.
2. Избавься от холодильника, чтобы калориям негде было прятаться.
3. Каждый раз, когда тебе хочется есть, заходи на Vkontakte и смотри фотографии стройных подруг в купальниках. Зависть сильнее голода.
4. Купи лупу: с ней полагающийся по диете "сухарик, 50 грамм" сразу превратится в "булочку, 250".
5. Замени ужин сексом.
6. Завтрак тоже.
7. Не забывай баловать себя! Лишняя пара листков салата обязательно поднимет тебе настроение!
8. Расскажи о своей диете всем коллегам. Их ежедневные расспросы: "Ну что, на сколько ты уже похудела?" - не дадут расслабиться.