# Действенные советы по обузданию аппетита

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/dejstvennye-sovety-po-obuzdaniyu-appetita/

1. Дробное питание снижает аппетит. Дробное - значит часто и понемногу.

2. Соблюдайте режим питания, он является верным и преданным помощником в борьбе с аппетитом. Ведь каждый пропущенный приём пищи существенно повышает аппетит во время следующей трапезы.

3. Питайтесь вкусной едой. Ведь даже если ваш организм насытился невкусной едой, ему всегда хочется ещё чего-нибудь вкусненького.

4. Научитесь есть медленно. Проглоченная наспех еда не даёт чувства насыщения. А медленно пережёвываемая пища, наоборот, быстрее насыщает.

5. Не путайте жажду с голодом. Если во внеурочное время вдруг разыгрался аппетит, то

лучше не подыгрывать ему, а выпить стакан воды.

6. Не держите дома аппетитные, но зловредные продукты. Торты с кремом, песочное масляное печенье, сдобная выпечка, копченые колбаски — это всё лишние килограммы!

7. Используйте меньше соли, ведь солёные блюда провоцируют переедание, значительно усиливая аппетит.

8. Избегайте крепких алкогольных напитков! Всем известно, что алкоголь усиливает аппетит, что ведёт к набору ненужных килограмм. Остановите свой выбор на хороших сухих винах (не более 200 мл), которые улучшают процессы пищеварения.

9. Если вы тянитесь к еде по причине стресса или плохого настроения, то лучше замените абсолютно ненужные дополнительные трапезы длительной прогулкой или натуральными травяными препаратами для успокоения нервов.

10. Не растягивайте желудок! Даже если это низкокалорийная пища, то её не нужно есть большими порциями. То же самое относится и к жидкости: не пейте больше стакана воды или другой жидкости за один раз.

11. Медитация и физические упражнения отлично отвлекают от еды и успокаивают даже самый «бешеный» аппетит.

12. Не занимайтесь строгим учётом калорий. Суровые ограничения в питании, как правило, приводят лишь к вспышкам зверского аппетита.