

Как научиться правильно питаться и держать вес под контролем



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-nauchitsya-pravilno-pitatsya-i-derzhat-yes-pod-kontrolem/>

1. Заведите ежедневник для еды. Сперва изучите вопрос, найдите слабые места в своем питании, безжалостно вскройте все свои вредные привычки: чем перекусываете, чем завтракаете, обедаете и ужинаете? В этом поможет именно ежедневник.
2. Избегайте искушений. Как это осуществить на практике? Легко! Обходите стороной заведения фаст-фуда, кондитерские, кофейни. Самое сложное – избегать соблазнов в гостях у родственников и в собственном доме. Но поверьте, эта проблема исчезает уже после 2-недельного воздержания от вредной пищи, вам просто ее не захочется.
3. Не торопитесь. Любые изменения требуют времени и усилий. Сразу начать питаться правильно, особенно после многих лет употребления неведомо чего, не реально. Самое сложное – привыкнуть к натуральному вкусу блюд, не приправленных глютаматом натрия.
4. Двигайтесь по плану. Без пошагового плана все обречено на провал. Поэтому подумайте, в какие сроки и от каких блюд вы будете отказываться. И не торопитесь!
5. Общайтесь с единомышленниками. Поддержка очень важна, особенно на первых этапах,

поэтому ищите тех, кто с вами на одной волне или уже ведет здоровый образ жизни. Важно заручиться и поддержкой родственников.

6. Отвлекайтесь. Одержимость одной идеей вполне может привести к срыву. Поэтому займитесь чем-нибудь помимо питания, найдите хобби и новые интересы. Это поможет и уйти от соблазнов и неуверенности.

7. Хвалите себя. Не зацикливайтесь на неудачах, сосредоточьтесь на успехах. Записывайте каждый день всего 5 вещей, за которые вы себя можете похвалить. Это могут быть не только вещи, относящиеся к питанию. Важны любые мелочи, которые помогают чувствовать себя увереннее.