

# Как обмануть аппетит



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-obmanut-appetit/>

Помимо физического насыщения, пища дает нам, пожалуй, самое необходимое для полноценной жизни ощущение – психологическое удовлетворение. Именно оно является причиной «заедания проблем» или богатых праздничных застолий и, как результат, появления лишних килограммов. Современные ученые полагают, что быть счастливым можно и, не переедая – нужно лишь больше уделять внимания всему, что связано с трапезой.

## Формула

Психологи установили, что идеальная для человека порция пищи рассчитывается по формуле  $X \cdot 100\% - 50\%$ . Иными словами, это ровно половина от того количества еды, которое мы готовы «съесть глазами»! Выходит, для того, чтобы насытиться и не приобрести лишний вес, нам достаточно половины привычной порции. В действительности, человек устроен так, что, накладывая себе порцию еды, он подсознательно берет в 2 раза больше, чем необходимо его организму для насыщения, то есть берет «про запас», объясняют ученые.

## Отвлечение внимания

Российские психологи доказали, что посещение продуктовых магазинов с жевательной резинкой во рту, способно уберечь потребителей от незапланированных покупок, особенно, если поход в супермаркет пришелся на голодный желудок. Как оказалось, процесс жевания ароматической резинки «отвлекает» внимание части головного мозга, отвечающей за чувство голода, дает кратковременное насыщение и позволяет не совершать необдуманные покупки по принципу «съесть глазами».

#### Ню

Трапеза в обнаженном виде – еще один способ заметно сократить потребление калорий! «Достаточно раздеться перед обедом и чувство неловкости за несовершенство фигуры заставит вас съесть гораздо меньше», – уверяют психологи.

#### Ставить галочки

Всегда точно помните, что и в каком количестве вы съели за день. По мнению психологов, такой контроль потребляемой пищи позволит со временем научиться балансировать свой рацион вне зависимости от влияния внешних факторов. Практикуя это на протяжении 50 дней, вы не только научитесь правильно составлять меню, но и станете прислушиваться к желаниям собственного организма. Так, например, если на обед вы ели мясо и мысленно поставили «галочку» о том, что мясное блюдо сегодня уже имело место в рационе, на ужин вы, скорее всего, предпочтете рыбу, овощи или грибы.

#### Обман зрения

Ученые едины во мнении, что синий цвет посуды способен умерить аппетит. Все дело в том, что темно-синий цвет, как и каждый из четырех основных цветов, является выражением одной из основных биологических потребностей: физиологически – покоя, психологически – удовлетворения. Наш мозг «читает» цветовые сигналы на уровне коллективного сознания, поэтому информационный посыл синего цвета, будет хорошо понятен подсознанию и даст сигнал удовлетворения гораздо раньше.

#### Напоминание

Психологи считают, что выработать в себе привычку умеренно питаться можно за три недели ежедневных тренировок. Один из самых эффективных способов – вспомнить истинное предназначение вещей и повлиять на собственное подсознание! Для этого необходимо развесить «напоминалки» везде, где необходимо выработать новые привычки, например, на графине с водой! Для графина подойдет записка следующего содержания: «2 литра в день – твоя норма», для холодильника: «Зачем ты открываешь меня, посмотри, который час!».

#### Вечный вопрос

Отвечать на вечный вопрос «Сыт ли я?», психологи советуют ровно через 20 минут после еды. Чтобы ответить на него честно, прислушиваясь к собственному организму, вам необходимо сразу после еды встать из-за стола.

#### Аперитив

Лучший аперитив для снижения аппетита – томатный сок. Выпейте стакан томатного сока перед едой, и ваша порция будет на 1/3 меньше обычной.

#### Массаж

Ученые считают, что излишний аппетит притупляет необычный самомассаж: несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на точку между верхней губой и носом, и чувство голода заметно сократится.