

Как перейти на правильное питание с удовольствием?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perejti-na-pravilnoe-pitanie-s-udovolstviem/>

Всё большее количество людей сейчас начинает осознавать ценность правильного питания и влияние его на состояние здоровья, как физического так и морального. Однако современный ритм жизни не всегда позволяет с лёгкостью внедрять новые полезные привычки в ежедневный привычный график.

Часто бывает, что после пары недель пристального внимания за своим питанием, чувство голода застаёт человека в непредвиденной ситуации и в ход опять идут чипсы и бутерброды, купленные на улице. Такое происходит чаще всего потому, что человек пытается слишком резко поменять привычный, часто вредный образ питания на полезный, действуя слишком радикально, чем лишает организм привычного количества калорий, на которые тот привык рассчитывать в течение дня.

Для того чтобы переход на правильное питание не был стрессом для организма и приносил

удовольствие человеку, необходимо начинать с внедрения лёгких повседневных привычек в питании.

Основным периодом дня у большинства людей является работа. Именно здесь человека подстерегают следующие опасности, связанные с нездоровым питанием. Станьте инициатором и организуйте в офисе не буфет с печеньем, содержащим простые углеводы, а фруктовую тарелку. Летне-осенний сезон изобилует фруктами, которые удобны к транспортировке и, к тому же, не несут в себе опасности вымазать вашу одежду соком. К таким фруктам можно отнести черешню, яблоки, бананы, абрикосы, виноград без косточек. К тому же, после фруктов вам не будет хотеться спать, как это часто происходит после пирожных с чаем.

В зимне-весеннее время разнообразить перекусы можно хурмой, апельсинами, мандаринами, яблоками, изюмом, курагой, финиками, орехами и даже бананами, которые по калорийности, между прочим, не уступают мучным изделиям, однако содержат только природные компоненты. Если вы часто перемещаетесь по городу во время рабочего дня – держите в сумке или в машине отдельный пакетик с сухофруктами.

Есть много фирм, которые доставляют еду в офис. Найдите поставщика, который будет вам привозить полезные обеды. Например, вегетарианские обеды очень сытные и полезные.

Несколько советов для похода в продуктовый магазин также помогут вам придерживаться правильного питания.

Во-первых, необходимо читать состав каждого покупаемого продукта. Консерванты, как правило, имеют не самые аппетитные названия. К тому же подсознание и природные инстинкты обязательно пошлют импульсы мозгу об отсутствии пользы в изучаемом продукте.

Во-вторых, ходить в магазин нужно со списком и заранее спланированным меню. Блюда, которые готовятся дома самостоятельно, редко имеют в своём составе какие-то искусственные вещества, следовательно, имея список блюд – вы купите необходимые ингредиенты и у вас не будет надобности покупать другие товары из ряда «фаст-фуда» с сомнительной полезностью.

В-третьих, покупая продукты, задумайтесь над тем, что вы едите не просто для того, чтобы поддерживать энергетический баланс. Ведь составляющие каждого из продуктов будут впитываться в вашу кровь, влияя не только на внутреннее состояние организма, о котором до определённого момента мы можем не догадываться, но и отражаясь на внешнем виде, коже, волосах, зубах.

Помните всегда, что ваша красота и здоровье зависит напрямую от правильного питания, наслаждайтесь полезной едой.