

Как перестать бегать к холодильнику по ночам



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perestat-begat-k-holodilniku-po-nocham/>

Как часто в твоей жизни случается ситуация, когда ты приходишь вечером домой, и дико хочешь есть? Ты ужинаешь, а затем спустя несколько часов, руки снова тянутся к холодильнику. Ты делаешь бутерброд, пьешь чай, а через время кушать хочется снова. Затем, ложаешься в кровать, ты себе клянешься, что завтра все будет по-другому. Но завтра история повторяется.

ПРИЧИНЫ НОЧНОГО ОБЖОРСТВА

Главная причина ночного обжорства это отсутствие режима питания. Как правило, если не кушать сутра, пропустить обед, и начать кушать часика в три дня, вполне логично, что основную часть необходимых калорий, организм будет требовать вечером и ночью. Это естественно.

ночное обжорство

С другой стороны, часть людей при помощи еды снимает стресс: и, если днем в рационе какие-то адекватные продукты, вечером начинает хотеться чего-то вкусненького. А, если быть точным, хочется сладенького или булочку. И это желание неудивительно, так как углеводная пища облегчает организму задачу снять стресс.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ КУШАТЬ НОЧЬЮ

Первое, к чему необходимо себя приучить это кушать регулярно. Так, обязательно в рационе должен быть завтрак, обед, ужин. Возможны также два перекуса. Многие на этом этапе скажут, что работа и другие дела мешают организации питания. Но это просто оправдания, и не более того. Для завтрака достаточно встать на 15 минут раньше, обед можно взять с собой, и подумать, что будет на ужин также не проблема. По началу нужно просто заставлять себя кушать по часам, затем это войдет в привычку. Сейчас существует много мобильных приложений, которые смогу помочь составить правильный рацион и график питания.

график питания

В целом же, завтрак должен быть в диапазоне с 6 до 9 утра, обед с 13 до 15, а ужин за два часа до сна. Также можно перекусывать два раза, в качестве перекусов используй орехи, овощные салаты, фрукты или кисломолочные продукты.

Вторая задача научиться справляться со стрессами, а также расслабляться. Проще всего, конечно, данные задачи выполняются при помощи еды и алкоголя. Но такой подход через несколько лет обязательно отразится, как на фигуре, так и на здоровье. Лучший способ расслабиться и забыть все невзгоды дня это фитнес (или любая другая физическая активность). Приучи себя три раза в неделю заниматься фитнесом, и уже через три месяца, ты увидишь, что он снимает стресс гораздо лучше булочки или бокальчика виски. Данные удовольствия позволяй себе не чаще, чем раз в неделю.

Кроме того, психологи советуют найти хобби. Так, хобби помогает проще идти по жизни, делает человека более спокойным и уравновешенным, а также является отдушиной в период стрессов и сложностей. Некоторые также для того, чтобы уйти от зависимости "стресс еда" начинают практиковать медитацию и технику расслабления ума.

Если попробовать изменить свой график жизни, уже через месяц он войдет в привычку, а через три покажет реальные результаты, которые ты сможешь увидеть.