Как перестать есть на ночь: 7 отличных советов

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perestat-est-na-noch-7-otlichnyh-sovetov/
1. Последний полноценный прием пищи должен быть за 3 часа до сна.
Именно в такой ситуации, отправляясь в постель, вы не будете ощущать ни тяжести в желудке, ни голода.

2. Правильный ужин
Вечерний прием пищи должен включать максимальное количество овощей (свежих или тушеных), а также белка, например, куска отварной курицы или яйца.

3. Хочешь есть выбирай полезный перекус
Творог, кефир или другие легкие белковые продукты.

4. Борьба с психологическим голодом
Причин у такого нарушения пищевого поведения много: стресс, комплексы, старые обиды и

многое другое. Именно поэтому постарайтесь разобраться в себе и решить внутренние проблемы, а в плане питания просто перехитрите свой организм. Ешьте полезные и низкокалорийные продукты в неограниченных количествах, например, сельдерей или морковь, чтобы не сорваться, съев коробку шоколадных конфет.

5. Холодильник на диете
Выбросите все вредные продукты и полуфабрикаты из холодильника, чтобы при очередном срыве выбирать между огурцами и капустой.

6. Гигиена полости рта
Еще одно эффективное правило это почистить зубы.

7. Наши руки не для скуки
Чем вы чаще всего заняты по вечерам, особенно в тот момент, когда ноги буквально несут вас на кухню? Попробуйте отвлечься и занять чем-нибудь руки. Для этих целей отлично подойдет рисование или собирание пазла. За просмотром любимого фильма можно также выполнять несложные упражнения с гантелями или эспандером, и тогда вы вряд ли вспомните о еде.