

Как перестать есть на ночь: шесть эффективных советов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perestat-est-na-noch-shest-effektivnyh-sovetov/>

Вечернее переедание основная причина набора лишнего веса. От переедания, помимо фигуры, портятся также качество сна и общее самочувствие. Избавиться от вредной привычки перекусить на ночь проще, чем вы думаете: делимся эффективными советами, которые помогут побороть чувство голода.

Не засиживайтесь за ужином

Не ужинайте слишком поздно, иначе вы рискуете до ночи засидеться за столом в компании близких и съесть много лишнего. То же самое относится к просмотру фильмов, чтению книг и интернет-"серфингу": чем больше вы отвлекаетесь от своего ужина, тем выше риск отправиться в постель с полным желудком.

Чтобы этого не произошло, попробуйте разделить время досуга и время последнего приема пищи: так вы научитесь есть, чтобы утолять голод, а не затем, чтобы "заедать" приятное времяпрепровождение.

Разберитесь со своим эмоциональным голодом

По вечерам мы нередко испытываем так называемый эмоциональный голод. Например, женщины любят "заедать" недовольство собой, психологические проблемы и стресс, которому они подвержены больше, чем мужчины.

Единственный способ решить вопрос эмоционального переедания избавиться от его источника. Будьте с собой честны и перед тем, как съесть что-нибудь на ночь, спросите себя, действительно ли хотите есть.

Планируйте время приемов пищи

Причина неконтролируемого ночного аппетита часто кроется в неправильном планировании приемов пищи: если вы пообедали в полдень и с тех пор ничего не ели, неудивительно, что перед сном вам хочется съесть что-нибудь сытное.

Не бойтесь есть после шести, главное поесть за 3-4 часа до сна, чтобы не перегрузить пищеварительную систему. Для ужина выбирайте белковые блюда с умеренной калорийностью. Нежирная рыба с овощами отличный вариант для сытного и легкого вечернего приема пищи.

Старайтесь питаться сбалансированно

Достаточное количество в рационе белков, жиров, зелени и клетчатки главный принцип сбалансированного питания. Необходимые для здоровья нутриенты помогут держать под контролем гормоны и уровень сахара в крови, благодаря чему ближе к вечеру вас не будет мучить острое чувство голода.

Полезнее всего питаться три раза в день, причем во время завтрака налегать на полезные углеводы, а ужином на белки.

Попробуйте обходиться без перекусов

Перекусы нужны для того, чтобы не голодать в перерывах между основными приемами пищи, но если последние будут сытными и сбалансированными, вам не захочется лишний раз съесть что-нибудь еще.

Попробуйте исключить перекусы из своего рациона: время здорового голодания позволит организму полностью переработать сахар и своевременно запустить процессы жиросжигания, а значит, по вечерам ваш аппетит будет умеренным, и вы легко продержитесь без еды до утра.

Не пропускайте завтрак

Неспроста врачи советуют не пропускать завтрак: эта полезная привычка может сильно повлиять на чувство голода и насыщения в течение суток.

Во-первых, вам не придется дожидаться вечера, чтобы наверстать упущенное за день. А во-вторых, осознание того, что вы начали день с сытного завтрака, и отсутствие скачков глюкозы помогут вам контролировать себя вечером, когда организму уже не требуется так много энергии.