Как перестать переедать и заняться делом

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kak-perestat-pereedat-i-zanyatsya-delom/
Если вы едите, даже когда не голодны, и не можете остановиться, возможно, таким образом вы пытаетесь заесть свои проблемы. Но взять себя в руки можно и нужно. Советы из книги «Диеты не работают» Роберта Шварца помогут это сделать.

Выясните причину

Для начала вам нужно составить список ситуаций, в которых вы переедаете, бросаетесь на еду как на спасательный круг или едите без чувства голода. Опишите, когда и почему вы это делаете. Список может выглядеть, например, так:

Я часто наедаюсь до отвала по вечерам, поскольку на работе у меня нет времени на обед, а по возвращении домой голод заставляет меня есть за троих.
Я боюсь врачей, но мне часто приходится их посещать, поэтому по дороге к доктору я ем шоколадки, пряники, вафли и другие сладости, чтобы расслабиться и отвлечься от

предстоящего стресса.
Я часто чувствую одиночество, меня некому поддержать, и я нахожу эту поддержку в еде: она вкусная, доставляет радость, её легко достать, она не бросит в трудную минуту!
Найдите замену

Затем постарайтесь определить, как вы можете заменить еду в вышеперечисленных ситуациях или снизить количество её потребления.

Например:
Мне стоит поискать в своём рабочем графике 10–15 минут на отдых и в это время перекусить. Мне нравится есть в одиночестве, поэтому мне будет комфортнее делать это тогда, когда все уйдут на перекур, или сразу после того, как все пообедают.
Помимо еды, от дурных мыслей меня здорово отвлекает разгадывание сканвордов. Так что я могу заняться этим, пока еду к врачу.
Даже если меня некому поддержать, от чувства одиночества я могу отвлечься походом в кино, внезапным подарком самому себе, просмотром старых любимых комедий, которые заставляют меня почувствовать, что всё будет хорошо.
Конечно, нет гарантий, что эти способы сработают. Если результата не будет, стоит составить второй список и попытаться ещё раз. Иногда можно доставить себе удовольствие и съесть какую-то сладость, но только немного.

Придерживайтесь трёх правил

Шварц в своей книге советует перейти на интуитивное питание. В этом подходе есть три правила, которые помогают справляться с перееданием:

Есть нужно только тогда, когда вы чувствуете голод. Не стоит есть по утрам овсянку только потому, что так советует тренер, или запихивать в себя нелюбимый творог, который должен помочь похудеть. Не нужно есть по часам. Ешьте только тогда, когда вы испытываете чувство голода. В остальных случаях вам поможет способ, описанный выше.

Помните: у вас никто не отнимет вашу еду. Если вы купили бублик, съели половину и наелись, вам не нужно сразу доедать вторую половину. Вы можете сделать это потом, когда снова проголодаетесь. В конце концов, вы всегда сможете купить ещё один в магазине. Это же касается любых других продуктов. Правило простое и очевидное, но многие почему-то едят, будто делают это в последний раз.

Ешьте то, что хотите. Питание на то и называется интуитивным, чтобы позволять себе есть то, что требует организм. Если он в начале перехода на такое питание требует только сладости и вредную пищу так тому и быть, дайте ему то, что он хочет. Со временем ваше тело поймёт, что никто больше не будет ограничивать его, и начнёт вести себя хорошо