

## Как уменьшить объём желудка



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-umenshit-obem-zheludka/>

1. Если вы хотите сократить размеры желудка, первое, на что нужно обратить внимание – это объем потребляемой пищи. Чем больше и чаще вы кушаете, тем больше становится желудок. Поэтому, если со времени приема пищи не прошло и трех часов, вместо еды лучше выпейте стакан воды или чашку зеленого чая.

2. Постарайтесь постепенно уменьшать количество пищи, потребляемое за один прием. Пусть завтрак будет состоять не из первого, второго, чашки кофе, жирной булочки, а из порции каши. Постепенно желудок будет подстраиваться под то количество еды, которое в него поступает. Стенки будут сокращаться, уменьшая и сам объем пищеварительного органа.

3. Когда желудок сокращен, особенно тщательно следите за размером потребляемых блюд. Не допускайте переедания и не давайте себе спуска даже при длительных застольях. Как только желудок получит большой объем пищи, он вновь начнет растягиваться и перестраиваться под новые объемы.

4. Кушайте чайной ложкой, это позволит лучше пережевывать и перемалывать пищу. В жидком состоянии еды желудок быстрее переварит ее, и она не будет на длительное время задерживаться в нем, а значит и сокращение желудка пройдет быстро и без последствий.

5. В завершении стоит отметить, что уменьшить объем желудка помогает и культура питания. Обедайте и завтракайте на кухне, не включайте телевизор, компьютер или радио, чтобы не отвлекаться от вкусовых ощущений. Так вы сможете сконцентрироваться на еде, и любое блюдо приобретет новый вкус, который вы наверняка не испытывали ранее. Следовательно, процесс потребления пищи станет настоящей самоорганизацией.

Данные простые методы помогут естественным путем сократить габариты желудка. Они не имеют негативных последствий для здоровья человека, а наоборот, помогут привести в порядок фигуру, совершенствовать собственную силу воли и приобрести целеустремленность и уверенность в себе.