

Какой вы едок, и что с этим делать



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakoj-vy-edok-i-cto-s-etim-delat/>

Неизбежно многих из вас занимает мысль о потере лишних кг. И вы начинаете старательно трудиться над фигурой и обещать себе только здоровое питание. Но есть кое-что, что не каждый готов учесть, и даже не подозревает об этом. Это – стиль вашего питания. Советую вам разобраться в своих пищевых привычках, прежде чем «браться за ум». Так будет легче избавиться от самых вредных из них, именно они мешают вам похудеть. Наверняка вы узнаете себя в одном из следующих типов едоков.

Переживающий

Вы празднуете радости едой, а грустные – заедаете? Значит, граница между двумя эмоциями у вас стерта, и еда вами используется как способ избавления от них. В этом случае она не решает проблем, только создает новые. Переходите на другие методы поднятия настроения, вроде звонка другу, нового маникюра или неспешной прогулки в хорошую погоду.

Не помнящий обещаний

Позволяете себе вредную пищу под предлогом «всего разочек»? А разочек регулярно

повторяется? Значит, вы тоже в группе риска.

Пишите себе список всего, что съели, отчитывайтесь за каждый кусок. Потом будете винить себя. Но зато будете знать, от чего нужно отказаться.

Не имеющий сил отказать

Многие переедают, когда им предлагают добавку в виде торта на юбилей коллеги, пробуют рекламную продукцию и т.п. Не стоит так поступать. Если вы не хотите есть настоящему, все эти дополнительные трапезы ни к чему.

Едок «все или ничего»

Вы либо сдерживаете себя, либо бесконтрольно поглощаете все подряд. Наверняка и о правильном питании знаете много, но склонны видеть лишь черное и белое. Вроде как «помирать, так с музыкой», накидываясь на гору еды. Либо весь день дудля овощной коктейль в качестве наказания за вчерашний жор.

Смягчите себе правила. Не думайте постоянно о вреде срыва, думайте, насколько здоровой будет ваша трапеза в следующий раз. Не вычеркивайте целый день из-за предыдущей ошибки.

Энергичный

Привыкли заедать голод быстрыми углеводами Тогда и калорий вы потребляете больше нужного количества. Понимаю, что вы всегда заняты и активны. Но вы не правы, в оценке суточного калоража. Что вам мешает есть здоровые продукты? Заменить часть углеводов белками? Добавляйте к перекусам белка – так чувство сытости дольше вас не покинет.

Освобождающий место в животе

Неужели вы голодаете перед вечеринкой, для того чтобы уменьшить потребление калорий? А о том, что итог может быть противоположным, вы не думали? О последующем переедании? Придерживайтесь обычного распорядка. Тогда и больше, чем надо, не съедите.

Объедающийся после тренировок

Как же сильно бывает хочется есть поле тренировки! Но слишком плотная трапеза после физических нагрузок не поможет вам скинуть лишний вес. Тренировка сожгла калории и вызвала голод. Но лишняя еда – это лишние ккал. Чтобы не переест, употребляйте клетчатку, белки и здоровые жиры. Так вы насытитесь на более длительное время и быстрее.