

# Психология стройности: уловки, которые помогут похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/psihologiya-strojnosti-ulovki-kotorye-pomogut-pohudet/>

Лишний вес всегда связан с рядом психологических проблем, которые, возможно, не все замечают или просто не хотят себе в этом признаваться. Помимо очевидного стеснения своего тела, большинство полных людей испытывает чувство вины, привязывает свое эмоциональное состояние к пище и допускает еще множество ошибок, мешающих избавиться от лишних килограммов.

Прислушивайтесь к себе

Нашему организму необходимо не так много еды, как нам кажется. Однако мы привыкаем есть из определенных тарелок и ежедневно кладем себе одинаковые на вид порции. Но ведь 100 граммов картофеля и такое же количество свеклы имеют совершенно разную энергетическую ценность.

Отсюда следует простой вывод: прислушивайтесь к своему организму. Возьмите тарелку

поменьше и положите в нее побольше низкокалорийной еды, чтобы обмануть мозг. Жуйте медленно, наслаждаясь вкусом, и никогда не доедайте то, что осталось, если уже насытились.

#### Есть или не есть

Если возникают сомнения, действительно ли вы хотите есть или нет, то выпейте сначала стакан воды и подождите 10–15 минут. Мы очень часто путаем голод с жаждой, и такой простой совет поможет вам избежать переедания. Он также отлично сработает в ситуации, когда нет возможности перекусить, а есть действительно хочется. Только в этом случае лучше выпить стакан теплой воды вместо того, чтобы съесть пакет чипсов.

#### Эмоциональный голод

Другая психологическая ошибка, которую мы допускаем, связана с эмоциональным голодом. Возможно, вы замечали, что в компании коллег и друзей, которые постоянно что-то жуют, вам тоже хочется перекусить, даже если вы недавно поели. Здесь речь идет как раз об эмоциональном голоде.

Помните, что пища это источник энергии и необходимых телу элементов, а не развлечение или традиция. Составьте себе заранее график питания и четко ему следуйте, чтобы по привычке не съесть лишнее печенье только потому, что ровно в полдень у вас чаепитие с коллегами.

#### Разберитесь в своих чувствах

Реальность такова, что для многих из нас пища стала своеобразным индикатором или, наоборот, заменителем чувств. Именно поэтому, прежде чем съесть шоколадку или очередную булочку, задумайтесь, действительно ли вы голодны или просто пытаетесь порадовать себя, похвалить или немного расслабиться и снять стресс.

Никогда не ешьте, если сильно нервничаете или возбуждены. Прежде чем отправляться на обед после напряженного рабочего совещания, прогуляйтесь сначала 5–10 минут, выпейте стакан воды, а уже затем обедайте. Перед ужином лучше всего сначала принять душ, чтобы немного расслабиться, и лишь потом есть. Такой нехитрый прием поможет вам съесть меньше и получить удовольствие от пищи.

#### Не заикливайтесь на похудении

От того, что вы будете взвешиваться по 5 раз в день, вы не станете стройнее, а вот дополнительный стресс вам гарантирован. Заведите дневник питания и заранее записывайте в него ваше меню на ближайшие несколько дней, а для контроля веса достаточно взвешиваться раз в неделю.

Помимо этого, все люди, стремящиеся похудеть, откладывают жизнь «на потом». Такой вид заикливания на результате не только мешает, но и усиливает чувство вины, если что-то не получается. Лучше максимально разнообразьте свою жизнь, чтобы меньше думать о еде и больше двигаться.