

СЕКРЕТЫ КОНТРОЛЯ АППЕТИТА:

8 техник управления голодом и продукты, снижающие аппетит



Нутрициолог

Контроль аппетита – ключевой компонент здорового питания и удержания веса. Наша задача постепенно **научиться ХОТЕТЬ меньше вредного**, но при этом есть всякие вкусности ровно столько, сколько хотите. Позитивный настрой и правильный выбор продуктов помогут вам чувствовать себя лучше и сохранять свое здоровье и стройную фигуру.

Чтобы контролировать аппетит, важно **уделять внимание сигналам голода и сытости** от своего тела, **питаться регулярно** и максимально **разнообразно**, включать в рацион пищу, богатую клетчаткой и белками, но при этом стараться ограничивать потребление “быстрых” углеводов и сахара.

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ ГОЛОДОМ:

- 1 Правильная тарелка:** Организуйте свою тарелку так, чтобы примерно половина состояла из овощей и зелени, четверть была представлена белками (например, мясо или рыба), и ещё четверть каким-нибудь гарниров. Это поможет вам получить все необходимые питательные вещества в оптимальном балансе и обеспечить длительное чувство сытости
- 2 Водный баланс:** Пейте достаточное количество воды на протяжении дня. Часто чувство голода может быть вызвано обезвоживанием.
- 3 Планирование приемов пищи:** Планируйте свои приемы пищи заранее, чтобы избегать перекусов на ходу или выбора менее здоровой еды
- 4 Ешьте медленно:** Помните, что важно не только то, что вы едите, но и как вы едите. Наслаждайтесь каждым кусочком. Это дает вашему мозгу время понять, что вы сыты, даже если вы еще не закончили тарелку

- 5 **Ограничение сладких напитков и сладостей:** Сахар может на непродолжительное время снизить аппетит. Но затем аппетит разыграется вновь и возможно заставит вас съесть много лишнего
- 6 **Отсутствие отвлекающих факторов:** Ешьте без смартфона, телевизора или других отвлекающих факторов, чтобы полностью сосредоточиться на еде
- 7 **Полноценный сон:** Недостаток сна может привести к повышенному аппетиту. Старайтесь спать от 7 до 9 часов в ночь
- 8 **Избегайте стресса:** Стресс может провоцировать переедание. Находите способы релаксации, такие как чтение, медитация или прогулки на свежем воздухе

ПРОДУКТЫ-СНИЖАТЕЛИ АППЕТИТА:

Бобовые: Фасоль, горох и чечевица содержат много белка и волокна, что помогает удерживать чувство насыщения



Ягоды: Клубника, малина и черника содержат множество антиоксидантов и волокон, что помогает контролировать голод



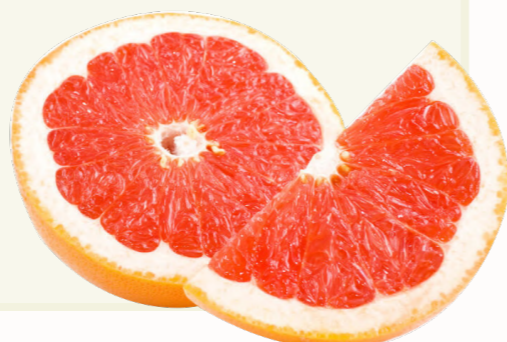
Чай зеленый: Содержит антиоксиданты и вещества, способствующие снижению аппетита



Пробиотики: Продукты, содержащие пробиотики, такие как йогурты, регулируют пищеварение и могут помочь уменьшить чувство голода



Грейпфрут: Исследования показывают, что грейпфрут ускоряет метаболизм, помогает уменьшить аппетит и способствует потере веса



Специи: Кайенский перец, куркума и корица подавляют аппетит и ускоряют обмен веществ



Цельнозерновые продукты: Они содержат много клетчатки и медленно перевариваются. Примеры: овсянка, гречка, бурый рис, булгур, киноа



Орехи (миндаль, грецкий орех, кешью) и авокадо: Содержат полезные мононенасыщенные жиры и белки, которые способствуют чувству сытости



Контроль аппетита требует внимания, самодисциплины и понимания своего тела. **С применением приведенных методов и продуктов вы сможете поддерживать здоровый образ жизни, не лишая себя удовольствия от приема пищи.**

НУТРИЦИОЛОГ



Записаться

