



Как порядок на кухне поможет сбалансировано питаться

Обстановка на кухне влияет на пищевое поведение больше, чем вы думали

Вы удивитесь, но внешний вид вашей кухни может серьезно влиять на то, насколько правильно вы питаетесь. Много ли продуктов у вас в поле зрения на столе? Какого цвета у вас тарелки? Эти и другие детали важны для тех, кто хочет поддерживать свою форму и свое здоровье.

Существует множество факторов, которые приводят к набору веса, однако среди них есть и далеко не очевидные — например, обстановка на кухне. Ученые убеждены, что эту комнату в своем доме большинство из нас обустраивают и оформляют таким образом, что удержаться от очередного перекуса просто невозможно. Согласитесь, мало кто, вернувшись из супермаркета с продуктами, все самое вкусное старается

запрятать подальше. Напротив, оно чаще всего остается на виду, в открытом доступе, поэтому руки так и тянутся к еде даже в тот момент, когда вы, в общем-то, не очень голодны. Это не единственная ошибка, которую многие совершают на кухне и которая негативно сказывается на их рационе.

Как избежать их? Навести на кухне порядок, следуя нескольким советам, которые мы собрали ниже.

Устройте уборку

Если столовые приборы свалены в одном месте, сковороды и кастрюли “разбежались” по разным ящикам, посуда — то тут, то там, а продукты хаотично заполняют собой и холодильник, и шкафы, и полки, неудивительно, что приниматься за готовку в таких условиях никак не удовольствие, а сплошная морока. Вместо того чтобы “разбирать завалы” на каждом участке кухни, гораздо легче перебить голод с помощью перекуса или, например, заказать что-то на дом. И нет никакой гарантии, что эти снеки и блюда всегда здоровые и полезные. С таким пищевым поведением держать себя в форме, не набирая вес, очень трудно. Чтобы изменить ситуацию и вновь начать питаться сбалансировано, устройте генеральную уборку — разберитесь на столе и столешнице, в холодильнике и шкафах. Когда все окажется на своих местах, вам будет гораздо легче найти нужные продукты, приборы, посуду и, соответственно, легче с их помощью приготовить безвредное для фигуры блюдо.

Уберите продукты

Во многих домах кухня напоминает скорее кондитерскую лавку, чем место для приготовления и приема пищи, — на самых видных местах лежат конфеты, печенье, шоколад и другие сладости. Вопрос не только в том, должны ли они вообще быть в списке покупок, но и в том, почему эти продукты — в поле зрения. Когда еда — первое, что бросается в глаза при входе на кухню, рука сама к ней тянется, быстрее, чем вы успеваете подумать, нужен ли вам сейчас перекус. Поэтому лучше всего убирать любые продукты с глаз подальше — в холодильник, шкафы и ящики. Тогда доставать их вы будете только в том случае, когда действительно захотите есть. Но если от привычки оставлять продукты на столе и других поверхностях кухни вы избавиться не можете, пусть это будут овощи и фрукты, ведь гораздо лучше мимоходом съесть яблоко или банан и вместе с ним получить порцию витаминов и других полезных веществ.

Под рукой также лучше держать запас Протеинового коктейля Формула 1. Он

понадобится вам, если вы **начинаете утро** со Сбалансированного завтрака Herbalife, который настраивает работу организма на нужный лад. Коктейль также пригодится в том случае, если холодильник пустует или времени и сил на готовку нет, ведь порция Протеинового коктейля Формула 1 может заменить полноценный прием пищи днем или вечером.



Найдите посуду маленького объема

Если речь идет о посуде, размер имеет значение — чем крупнее ваши тарелки и супницы, тем сильнее соблазн положить в них слишком большую порцию еды. Сложно определить на глаз, сколько нужно вашему желудку для насыщения — на это, впрочем, мало кто обращает внимание. Большинство ориентируется на то, сколько способна вместить посуда. По этой причине лучше отказаться от слишком крупных емкостей, которые так и провоцируют взять и съесть побольше, в пользу более компактных — они сэкономят вашу фигуру и не позволят переесть.

Уделите внимание цветам

Цвета, в которых выполнен интерьер вашей кухни, тоже способны влиять на пищевое поведение. Самый опасный в этом отношении цвет — красный. Он, как утверждают ученые, учащает пульс, усиливает кровяное давление и вместе с тем увеличивает аппетит. По этой причине этого цвета советуют избегать при оформлении кухни. Важно также выбирать посуду “правильных” цветов — они должны быть яркими, контрастными. По мнению специалистов, такой фон позволяет лучше следить за объемом пищи, который вы собираетесь съесть. Тарелки, украшенные узорами и орнаментами, гораздо чаще вводят нас в заблуждение и заставляют накладывать больше пищи, чем требуется для утоления голода.

Проводите на кухне меньше времени

Семейные завтраки и ужины за большим столом на кухне — это здорово, но центром домашней жизни эта комната все же становиться не должна. По крайней мере в том случае, если вы не хотите столкнуться с проблемой набора лишних килограммов. Если на вашей кухне также есть удобные кресла и диван, позволяющие устроиться поудобнее, телевизор, который можно смотреть в таком приятном положении, вы, вероятно, проводите там очень много времени и попутно берете со стола или из холодильника что-то съестное. Это часто выходит из под контроля, и вы начинаете набирать вес, сами того поначалу не замечая. Чтобы такого не происходило, уберите из кухни комфортную мебель и старайтесь больше времени проводить в других комнатах — например, в той же гостиной. Так у вас будет гораздо меньше искушений, что значительно сократит количество незапланированных перекусов. Следовательно, вам будет легче сохранить сбалансированность своего рациона.

Как видите, состояние вашей кухни действительно может сильно влиять на качество

вашего питания. Помните, что порядок на кухне — залог сбалансированности вашего рациона!