



## На пути к сбалансированному питанию: привычки, о которых лучше забыть

Недосыпы, спешка, спонтанные перекусы и многое другое

Стремитесь к сбалансированному питанию, но понимаете, что ваш рацион еще нельзя назвать совершенным? Возможно, все дело в ваших повседневных привычках. Некоторые из них могут серьезно мешать питаться правильно.

Чтобы **раз и навсегда** сделать свое питание сбалансированным, нужно не только пересмотреть свой рацион, но и проанализировать некоторые свои привычки. Вы удивитесь, но даже те из них, что напрямую не связаны с едой, могут мешать вам в достижении своей лучшей формы — и от них лучше отказываться. Естественно, это не самая легкая задача — для ее выполнения может понадобиться немало усилий. Даже самые маленькие перемены в пищевом поведении, бывает, даются с трудом — но, поверьте, это того стоит.

Так какие же именно привычки мешают вам питаться сбалансировано?

**Вы не успеваете позавтракать.** Далеко не каждое **утро** бывает добрым — иногда все валится из рук, пока вы в спешке готовитесь к выходу. Но, как бы ни складывалась ситуация, нужно непременно найти время для завтрака. Это самый важный из всех приемов пищи, он “разгоняет” метаболизм и настраивает организм на работу, давая ему энергию для начала дня. Приучите себя готовить завтрак с вечера или вставайте немного раньше, чтобы уделить завтраку хотя бы 10-15 минут.

**Вы не высыпаетесь.** Когда недосыпы становятся нормой жизни, это выливается во множество неприятностей. Одна из них — набор веса. Доказано, что люди, у которых стабильно — 7- или 8-часовой сон, гораздо меньше склонны к полноте, чем те, кто спит по 5 часов и меньше. Последние нередко “заедают” сонливость, усталость и плохое настроение в надежде этим самым сделать свой день лучше. Поэтому помните: здоровый сон — залог красоты и стройности.

**Вы идете на поводу у голода.** Как только чувствуете, что проголодались, отправляетесь за очередным снеком? Пора отучать себя от этого. В каждом таком случае хорошо бы убедиться, что вас действительно одолел голод. Выпейте стакан воды и подождите 15 минут. Если желание поесть пройдет, значит, организм сигнализировал вам о жажде.

**Вы не планируете приемы пищи.** Спонтанности не место в том, что касается питания. Если заранее не продумать, что у вас будет на завтрак, обед и ужин, из чего будут состоять ваши перекусы, есть риск, что вы съедите больше, чем вам необходимо. К тому же при случайном выборе блюд и снеков вы можете отдать предпочтение тому, что для организма не очень полезно. Поэтому гораздо лучше планировать свое меню на предстоящий день.

**Вы отвлекаетесь от еды.** Как и любое другое дело, прием пищи требует от нас внимания и сосредоточенности. Но осознают это далеко не все. Многие за обедом или ужином читают новости, смотрят телевизор, продолжают деловую переписку, но делать этого не следует — отвлекаясь от еды, мы не даем своему организму осознать, что он получает энергию и насыщается.

**Вы слишком часто перекусываете.** Даже самые здоровые и полезные снеки могут навредить фигуре, если вы позволяете себе их чаще, чем следует. Это приводит к перееданию, которое, само собой, затрудняет достижение своей лучшей формы, к которой большинство из нас стремится. Старайтесь убрать из поля зрения продукты, которые в критический момент появления голода могут стать перекусами. Главное —

держат ситуацию под контролем, а не терять голову от желания поскорее почувствовать сытость.

**Вы едите слишком быстро.** Далеко не каждый может позволить себе обстоятельно пообедать или поужинать, уделив приему пищи достаточно времени — например, целый час. Многие вообще едят на бегу. Если торопиться, желая поскорее поесть и снова приступить к делам, голод так и будет вас преследовать — мозг за короткое время не успевает получить сигнал от желудка о том, что вы сыты. Поэтому от спешки следует отказаться — ешьте дольше, чем 20 минут, и тогда о риске переедания можно будет забыть.

Многое ли из перечисленного выше привычно для вас? Если да, то, кажется, пора менять свое отношение к питанию. Только сбалансированный рацион в сочетании с регулярными тренировками и активным образом жизни сделают гармоничным ваш внешний облик и позволят вам чувствовать себя прекрасно. Избавляйтесь от вредных привычек — ради своей лучшей формы!