



## С кем нужно обедать, чтобы питаться сбалансировано

Как правильное питание зависит от вашей компании за столом?

Когда мы обедаем наедине с собой, мы обычно четко следуем своему плану питания и не отвлекаемся. Проходит ли ваша трапеза точно так же, когда вы обедаете или ужинаете в кругу друзей? Скорее всего, нет.

Оказывается, компания за столом так же важна для правильного питания, как и обстановка в помещении, аппетит и время дня. Как же выбрать себе хорошую компанию, чтобы не съесть лишнего? Вот несколько пунктов:

### 1. Выбирайте компаньонов со схожими аппетитами.

При общении с человеком мы всегда в той или иной степени перенимаем его привычки, поэтому разделять свой прием пищи лучше с тем, чьи аппетиты схожи с вашими. В таком случае вам будет комфортно, и вы точно не съедите лишнего.

### 2. Пол имеет значение.

Согласно последним [исследованиям](#) ученых, мужчины меньше всего съедают за обедом в мужской компании, а женщины – в женской. Когда же все они обедают или ужинают вместе, женщины чаще всего подстраивают свои аппетиты под мужские и, соответственно, съедают больше запланированного.

### 3. Меньше значит лучше.

Чем обширнее компания за столом, тем больше съедает каждый участник коллектива. При обеде тет-а-тет мы обычно позволяем себе съесть на 20-30% больше обычного, трапеза в компании двух людей – плюс 58%, а если вас за столом четверо и больше, то ваша прием пищи рискует увеличиться на 69%!

Конечно, прием пищи в компании друзей – это одно удовольствие! Но во время совместных обедов или ужинов нужно контролировать себя и не пренебрегать принципами сбалансированного питания. Идеально, если вы и ваши товарищи разделяете одинаковые взгляды на правильный образ жизни и придерживаетесь схожей философии.