



Почему мы поощряем себя вредной пищей?

Такая система наград может быть связана с нашей природой

Мы часто ставим перед собой конкретную цель, а за ее достижение обещаем себе награду. Но почему роль этой награды, когда речь идет о питании, чаще всего играет что-то не очень полезное — сладости или фастфуд?

Эта потребность вознаграждать себя пищей в социальной психологии — отдельный феномен. Его называют self-licensing, и суть его сводится к тому, что мы считаем правильным разрешить себе что-то «плохое», если в течение дня, недели, месяца мы делали что-то «хорошее». Ученые считают, что это происходит из-за нашего внутреннего стремления к балансу между добром и злом. Оказывается, наш мозг постоянно ищет идеальное сочетание между условным «хорошим» и «плохим».

Но лучше все-таки не пользоваться такой системой поощрений. Если вы добились хороших результатов в достижении своей лучшей формы на этой неделе, не стоит расслабляться на следующей — в этом случае смысл перехода к сбалансированному питанию и регулярным тренировкам теряется. Помните, что лучшая награда — не минутное удовольствие, полученное от вкусной, но вредной пищи, а желанная фигура и хорошее самочувствие.