



Пришла пора отказаться от “эмоционального” питания!

Выясняем, каким образом аппетит зависит от наших эмоций

Многим людям еда нужна для борьбы не только с голодом, но и со стрессом. Кажется, сладости и фастфуд и вправду хорошо поднимают настроение, но именно такое “эмоциональное” питание ведет к перееданию, которого мы все хотим избежать.

Согласно исследованиям ученых, продукты с высоким содержанием сахара и жиров быстро улучшают эмоциональное состояние людей. Но ненадолго — после приема такой пищи состояние тревоги непременно возвращается, причем так же быстро. А когда стресс и плохое настроение становятся хроническими, «вредные» перекусы тоже становятся регулярными. В то же время те люди, которые часто испытывают положительные эмоции, более склонны выбирать здоровую еду и в целом не нуждаются в большом объеме пищи в течение дня.

Старайтесь минимизировать стресс в течение дня. Чтобы снять напряжение, [рассмотрите](#) один из вариантов легкой разминки, которую можно сделать прямо на рабочем месте. А еще попробуйте взять за правило делать полезные и правильные [перекусы](#): съесть яблоко, овощной салат или, к примеру, Протеиновый батончик Herbalife (он, кстати, [недавно](#) получил премию «Здоровое питание – 2015» как самый лучший перекус). Рацион в целом должен быть сбалансированным — благодаря нему бороться со стрессом будет легче, и “эмоциональное” переедание перестанет быть проблемой!