



Сорвались в праздники? Не беда!

Что делать, если вы сошли с пути правильного питания

Вредный перекус в дороге, немного попкорна в кино или вечерний десерт – во время продолжительных выходных очень легко оступиться на пути к своей лучшей форме. К счастью, вновь вернуться на этот путь так же просто! И вот несколько советов, которые помогут вам это сделать:

1) Помните: все допускают ошибки.

Не стоит слишком строго относиться к себе, ведь каждый время от времени ошибается. Просто признайте, что в какой-то момент потеряли контроль над собой и постарайтесь больше так не делать.

2) Напоминайте себе о целях.

Вспомните о том, что побудило вас встать на путь сбалансированного питания. Какие цели вы перед собой ставили и каких уже достигли. Также имеет смысл обновить свой список задач и подумать над тем, к чему вам бы хотелось стремиться именно сейчас.

3) Возвращайтесь на правильный путь без промедлений.

Вы оступились, но не упали! Поэтому не позволяйте вашим достижениям уйти от вас и начинайте работу над ошибками уже сегодня!

Как считает Сьюзан Бауэрман, консультант Herbalife, диетолог и специалист в области спортивной диетологии, значительная часть успеха в достижении своей лучшей формы зависит от вашего настроения. Поэтому переключайтесь на волну позитива и добивайтесь заветных результатов!