



## Как побороть тягу к сладкому и вредным перекусам

Желание съесть что-нибудь вкусное и вредное для фигуры возникает у многих. Мы рассмотрели 5 способов бороться с ним.

Как бороться с желанием съесть что-нибудь вредное?

*Желание съесть что-нибудь вкусное и вредное для фигуры возникает у многих. Мы рассмотрели 5 способов бороться с ним.*

Вспомните, как часто вы начинали новую жизнь с понедельника: полностью отказывались от сахара, белого хлеба и другой калорийной пищи, но через некоторое время не выдерживали строгие ограничения и съедали огромное количество “запретных” продуктов? Такие срывы приводят к замкнутому кругу, когда все попытки

изменить свой образ жизни сводятся к созданию жестких ограничений, а потом к нарушению этих ограничений. В итоге чем больше вы от себя хотите, тем больше ваш организм сопротивляется.

## **Чем вызвано такое сопротивление и как с ним бороться?**

Любые перемены, будь то попытка изменить привычки питания или образ жизни, вызывают **стресс**. Ваш организм замечает, что уже несколько дней ему урезали поступление питательных веществ или от него требуют необычно много двигаться. Ему становится тяжелее функционировать, и он включает программу сопротивления.

Причем чем строже были ваши ограничения или требования, тем сильнее будет желание их нарушить. Если прибавить к этому слишком завышенные требования к себе, желание измениться буквально за один день и отсутствие четко поставленной цели, получается гремучая смесь из обманутых ожиданий и суровой реальности.

Давайте разберемся, как изменить свои пищевые привычки и выстроить сбалансированный рацион, не попадая в ловушку и не срываясь на употребление вредных продуктов?

### **1. Научитесь прощать себя**

В первое время после перехода на новую систему питания вполне естественно, что вам будет не хватать привычных чипсов и шоколадок. Поэтому, скорее всего, вы не сможете раз и навсегда от них отказаться. По крайней мере не за один день. Да, вы съели что-то вредное сегодня, но не корите себя излишне. Острое чувство вины заставит вас съесть еще больше. Простите свое отступничество и продолжите борьбу за идеальную фигуру с новыми силами.



## 2. Цель – поможет не сбиться с пути

Сложно бороться, не зная за что. Поставьте себе совершенно **конкретную цель**. Если хотите снизить вес, то определитесь сколько килограммов, сантиметров, процентов жира должно уйти. Таким образом у вас появится сильная мотивация: вы увидите свой прогресс, будете понимать, сколько усилий к нему приложили, и с меньшей вероятностью дадите слабину.

## 3. Ищите полезную замену

Просто признайтесь себе, что полностью отказаться от сладкого невозможно. Глюкоза – основной источник энергии для обеспечения метаболических процессов в организме. Поэтому нужно не исключать сахар из рациона, а научиться **контролировать его потребление** и не превышать **ежедневную норму**. На первое время очень выручат полезные замены привычных продуктов. Например, если вам хочется съесть кусок торта, позвольте себе пару кусочков горького шоколада. А пару ложек сахара в чае можно заменить более полезным аналогом – медом. Придумайте свои замены и включите их в общую калорийность рациона.

#### 4. Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов

Почему так плохи диеты? Потому что они не учитывают норму БЖУ и тем самым наносят **вред организму**. Когда вы не получаете питательные вещества, организм начинает требовать их в более легкоусвояемой форме. Например, если вам не хватает углеводов, то скорее всего вам захочется срочно съесть что-то сладкое. В то же время сбалансированное питание позволит вовремя восполнять все потребности организма.

#### 5. насыщайте организм необходимыми витаминами и минералами

Нехватка определенных микроэлементов ведет к неконтролируемому употреблению вредной пищи и последующему набору веса. Поэтому так важно восполнять ресурсы организма, используя специализированные добавки. Например, Желтые таблетки\* от Herbalife – это самый простой способ сократить потребление высококалорийных продуктов.

Желтые таблетки содержат хром\*\*, который помогает нормализовать процессы хранения, усвоения и использования клетками организма глюкозы. Хром снижает выраженную тягу к сладкому, а это, как известно, главное препятствие на пути к идеальному весу. Хром поддерживает стабильный уровень сахара в крови, способствует уменьшению утилизации инсулина. Кроме того, он играет важную роль в преобразовании жира в топливо для мышц, поэтому если ваша цель – снижение жировых отложений, то потребность вашего организма в хrome возрастает.

Помимо хрома Желтые таблетки содержат другие вещества, которые не только помогают контролировать аппетит, но и влияют на расщепление жиров в организме:

- **Гидроксимионная кислота** – нормализует углеводный и жировой обмен, уменьшает активность ферментов, обеспечивающих образование жира из углеводов, усиливает процесс **липолиза** (расщепления жира). Добывается эта кислота из плодов гарцинии\*\*\*. И, кроме всего перечисленного, она способствует нормализации уровня сахара в крови. Таким образом, вы дольше чувствуете себя сытым и не испытываете резких приступов голода.
- **Кальций** – микроэлемент, который участвует в обменных процессах и помогает организму избавляться от токсинов. Его недостаток вызывает острое чувство

голода и рост жировой массы.

Составить индивидуальный план питания с персональным консультантом можно, оформив [заявку](#).