



Как снижать аппетит

Делимся советами, как держать аппетит под контролем, и рассказываем, что поможет, если не получается справиться самостоятельно.

Кушать сладости в несоизмеримых количествах и не поправляться – заветная мечта каждой женщины! Но, увы, не каждая женщина может похвастаться ускоренным метаболизмом или отсутствием склонности к полноте – приходится ограничивать себя в потреблении высококалорийной пищи. Но где один пирожок, там и второй, а за ним – салатик, остановиться невозможно! **Человеческий организм привыкает к объемам ежедневно потребляемой пищи.** Если человек трижды в день плотно питался, сопровождая интервалы между приемами пищи высококалорийными перекусами, то резко сократить количество потребляемой пищи будет морально сложно и вредно для организма.

В период ограничения поступления пищи, сопровождающийся постоянным чувством голода, человеческий организм испытывает стресс, **не сжигая жиры, а, наоборот,**

откладывая и сохраняя их про запас. Что же делать, чтобы любимые продукты не откладывались жировой тканью на бедрах и животе?

Правильно, контролировать свой аппетит. Кушать можно практически любые продукты, но в меру! Вреда от одного имбирного пряника не будет, а вот от одного килограмма имбирных пряников пользы точно можно не ждать. Но как же контролировать свой аппетит, если хочется всего, сразу и побольше и даже мотивировать себя покупкой джинсов на размер меньше совсем не получается? **Вот несколько советов, как обмануть голод:**

1) Переходите на дробное питание. Ешьте маленькими порциями по 5-6 раз в день. При дробном питании пища поступает в организм еще до того, как успеет перевариться прошлая порция, при этом надолго сохраняется чувство насыщения.

2) Потребляйте как можно больше обыкновенной воды в день. За полчаса до приема пищи выпивайте 1 стакан воды, это поможет ускорить обменные процессы и улучшит работу ЖКТ. Стакан воды также поможет утолить чувство голода в интервалах между приемами пищи. Известно, что симптомы обезвоживания аналогичны чувству голода, человек ощущает усталость, внимание рассеивается, появляется раздражение. Так что как только вы ощутили внеплановое чувство голода, выпейте большой стакан воды и подождите 10 минут.

3) Съешьте обычное яблоко* за полчаса до приема пищи, и тогда вы съедите примерно на 15% меньше вашей привычной порции. А все за счет высокого содержания в яблоке пищевых волокон и воды.

4) Включайте в свой ежедневный рацион продукты, богатые белком и сложными углеводами, витамином В и железом. Люди, чей рацион богат перечисленными питательными веществами, реже испытывают чувство голода.

5) Если уж очень хочется сладенького, и вы не в силах себе отказать, то горький шоколад – лучшее решение! Его можно есть каждый день, но в умеренных количествах (не более 20 грамм). Также горький шоколад полезен для организма: улучшает кровообращение и стимулирует работу головного мозга.

6) Добавляйте в любимые блюда специи и приправы. Многие известные приправы имеют свойство контролировать чувство голода и достигать быстрого насыщения пищей за счет своего запаха или вкусовых качеств.

7) Утолить чувство голода, при этом нормализуя работу ЖКТ, помогут **нежирный кефир, йогурт и другие низкопроцентные молочные продукты**. Выпейте стакан 1% кефира или скушайте натуральный легкий йогурт – и голод отступит, и для желудка полезно.

Если у вас не получается контролировать аппетит своими силами, тогда на помощь вам придут Желтые таблетки от Herbalife, помогающие справиться с неумеренным аппетитом. С их использованием процесс снижения веса проходит максимально быстро и комфортно. Жёлтые таблетки не являются лекарством. Это - биологически активная добавка, которая основана на свойствах хрома и гарцинии камбоджийской. Продукт великолепно справляется со своей задачей — отбивать тягу к сладкому и понижать аппетит.

Получить консультацию специалиста, а также заказать продукцию вы можете, перейдя по ссылке:

* Как хранить разрезанное яблоко — lifehacker.ru/2012/02/24/kak-khranit-razrezannoe-yabloko-tak-chtob-ono-ne-potemnelo/