***ПАМЯТКА***

***Как избежать переедания***

1. Завтракайте. Чтобы не есть весь день, наедайтесь утром и держитесь до обеда.

2. Наслаждайтесь маленькими глотками. Если вы пьете, например, сок, делайте это медленно и не наливайте снова, пока не допьете предыдущий стакан.

3. Чистите зубы несколько раз в день, тогда ощущение чистоты во рту удержит вас от лишнего желания перекусить.

4. Используйте маленькую посуду. Кладите еду в небольшую пиалу и ешьте ее кофейной ложечкой. Меньше ложка – меньше калорий.

5. Почаще выпивайте стакан воды. Это поможет лишний раз удержаться от печенья.

6. Запивайте обед газированной минералкой. Пузырьки дадут ощущение заполненности в желудке.

7. Если вам захотелось съесть кусочек сыра, не кладите его на хлеб. Лучше съешьте его с яблоком или просто безо всего.

8. Держите под рукой разные орешки, например, миндаль. Отличное сочетание белка и клетчатки поможет предотвратить сбой сахара в крови, при этом они отлично насыщают.

9. Планируйте лакомства. Пообещайте себе что-нибудь вкусное и поставьте себе условие не есть вредностей. Это поможет вам хорошо себя вести в течение дня.

10. Храните в морозильнике пирожные, печенье, сдобу. Это поможет вам не есть это сразу, а потерпеть какое-то время. Вполне вероятно, что вы не захотите ждать, а откажетесь от намерений перекусить сладким.

11. Загружайте себя работой так, чтобы не было даже времени подумать о вредных перекусах.

12. Всегда спрашивайте себя – стоит ли это печенье тех калорий, которые я получу? Выбирайте, действительно, самое вкусное для вас!

13. Не можете избавиться от мысли о куске торта? Мысли о желаемой пище снижают вероятность того, что вы ее съедите. Почему? Мысленное искушение заставляет вас быть менее чувствительными к лакомству.

ИСТОЧНИК: : <https://infourok.ru/pamyatki-kak-pravilno-pitatsya-440049.html>