

Полезные советы



Ограничительный стиль питания

- Проконсультируйтесь с диетологом. Возможно, вы ограничиваете не те продукты, поэтому вес не снижается!
- Голод при лечении ожирения противопоказан!
- Ешьте, чтобы похудеть!



Эмоциогенное переедание

- Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, голодны ли вы. Это поможет избежать бессознательного переедания!
- Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение!
- Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко, или выпейте чай с лимоном, а еще лучше стакан воды.



Экстернальный тип питания

- Не ходите в магазин голодными!
- Покупайте продукты по ранее составленному списку!
- Перед тем, как идти в гости или ресторан, съешьте что-нибудь низкокалорийное или выпейте воды!
- Не пробуйте пищу, когда готовите. От этого толстеют!
- Продумайте с вечера, что вы будете есть завтра в течении дня.