

## Чек-лист «Я не хочу сладкое»



Колязимова Марина, Член Национального Общества Диетологов России, фитнес-тренер, специалист по коррекции пищевого поведения

Почему многие не представляют жизни без сладкого и каждый прием пищи должен быть завершён чем-то вкусненьким?

Хотите понять причины?

Читайте и отмечайте пункты про себя

- **Вы постоянно думаете о еде и хотите есть**  
Так проявляется сильная пищевая зависимость или по-другому расстройство пищевого поведения. Поведенческие реакции складываются в стойкую нейронную связь, заранее формируя ваши ощущения.
- **Вы не чувствуете сытости и насыщения после еды**  
Насыщение от углеводной пищи наступает мгновенно. От белково-жировой до 30 минут. Поэтому от приема пищи белок+овощ вы можете не почувствовать сытость сразу, а дополнив прием пищи кусочком шоколада – насыщение приходит мгновенно
- **Одна ваша порция превышает объем 350-400 г**  
На внутренней поверхности желудка есть специальные рецепторы, которые передают сигнал в мозг о насыщении, когда пища заполняет

стенки желудка. Если вы привыкли к огромным порциям по 500-800 г, то стенки желудка сильно растянуты

- **Вы радуете и поощряете себя сладким**

Тем самым вы формируете стойкие механизмы эмоционального голода

## Как помочь себе не хотеть сладкого после еды?

- ✓ **Новая нейронная связь и контроль**

Формируйте привычку здорового завтрака, обеда, ужина.

Искусственно создавайте другую модель поведения: пообедали – уходим с кухни

- ✓ **Временное сокращение промежутков между едой на 2-3 часа**

Так вы не будете испытывать физиологического голода из-за отсутствия резких скачков сахара в крови

- ✓ **Следите за объемом порций**

Большие порции растягивают желудок. Контролируйте объем съеденной пищи в 300-400 г. Гладкая мускулатура желудка подстроится через 7-14 дней и вы будете чувствовать насыщение

- ✓ **Составьте список того, что вас может радовать**

У всех бывают проблемы, неприятности, стресс. Самое простое удовольствие – наестся конфет и печенек. Да, это просто, но добавляет других проблем. Составьте список того, что вас радует и балуйте себя – так сформируется еще одна нейронная связь.

## Если Вы хотите

- ✓ узнать все о влиянии сахара на организм
- ✓ разобраться, где содержится сахар и какие продукты вызывают такую же реакцию в организме, что и сахар
- ✓ определить свои психологические и эмоциональные причины тяги к сладкому
- ✓ получить пошаговый план преодоления зависимости от сладкого
- ✓ узнать чем заменить сахар безопасно для здоровья и фигуры,

То я приглашаю Вас в свою бесплатную 4х дневную игру «Без сахара», на которой мы разберемся как избавиться от тяги к сладкому и на что заменить вредный сахар

## Старт 20 сентября

Главная информация будет на вебинарах. До встречи!