

Как бороться с перееданием: несколько простых рекомендаций

Для начала следует попробовать заменить свою обычную тарелку на чуть меньшую по размеру. Вместе с тарелкой уменьшится и порция.

«Не садитесь на жесткие диеты. Они усилят отрицательные эмоции и приведут к срыву. Чтобы этого не произошло, Вы, например, можете раз в неделю баловать себя небольшим кусочком любимого продукта», – рассказала главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана Драпкина.

Поддерживайте уровень физической активности – получасовая прогулка пешком, легкая пробежка или йога помогут снизить уровень гормона стресса.

Если не можете отказаться от сладкого – перейдите на полезные сладкие перекусы: свежие фрукты, ягоды, орехи, сухофрукты.

Соблюдайте режим – недостаток сна обостряет чувство голода.

Проанализируйте почему случается переедание, задав вопрос «Действительно ли я хочу есть?». Возможно, еда – это лишь способ справиться с чувством подавленности или беспокойности, а не утолить голод.

Если понимаете, что не можете самостоятельно бороться с перееданием, обратитесь к врачу.

Возможно, в организме не хватает каких-либо витаминов или микроэлементов или существуют глубинные психологические травмы, подсознательно провоцирующие переедание.