

Автор: Н.Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья



Каждый, кто хоть однажды был на диете, знает, что через несколько дней после ее начала **желание сбросить вес** ослабевает. Сначала устраиваются поблажки в виде мороженого, кусочка пиццы, шоколадной конфеты, потом похудение откладывается до понедельника. Согласно статистике, только 20% из тех, кто худеет, могут выдержать диету до конца. Но чтобы сбросить лишний вес, не обязательно садиться на жесткую диету или голодать. Достаточно не переедать и вовремя остановиться. Чтобы распознать чувство насыщения, сделайте небольшую паузу примерно в середине приема пищи. Или же просто начните есть чуть медленнее, чем обычно, чтобы сосредоточиться на происходящем и ответить себе на следующие **вопросы:**

1. Нравится ли вам вкус того, что вы едите? Действительно ли пища соответствует вашим вкусовым предпочтениям или вы доедаете ее только потому, что она в тарелке и поэтому ее «надо есть»?

2. Вы все еще чувствуете голод? Появилось ли у вас в желудке что-то похожее на чувство наполненности?

3. Когда закончите есть, постарайтесь понять, на каком уровне насыщения вы остановились – на легком и удовлетворяющем вас или все-таки сильном и не очень приятном?

Ежедневно отвечая на предыдущий вопрос, через некоторое время вы начнете понимать, после какого количества употребленной пищи ощущаете свой личный «порог насыщения». Конечно, к этому осознанию вы придете не так быстро, как хотелось бы, но это вполне нормально. Главное – продолжайте к этому стремиться.