

## Как привить здоровые пищевые привычки?



По мнению специалистов, любую привычку можно сформировать за 21 день. Это же утверждение касается и здорового питания. Эти привычки совсем не сложно привить, нужно только поставить перед собой четкую цель и ни на шаг от нее не отступить. Возьмите на заметку несколько полезных советов:

Задайте себе вопрос — почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения? Ответ должен быть максимально конкретным, а конечная цель достижимой. Например, похудеть на три килограмма, улучшить цвет лица, избавиться от изжоги и т.д.

1. Ведите пищевой дневник — он помогает скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки. Сегодня сделать это очень легко: практически в любом магазине мобильных приложений можно найти специальные как платные, так и бесплатные программы. Установив их на смартфон, вы сможете контролировать режим питания. Когда появится потребность питаться исключительно здоровой пищей и пить достаточно воды, то дневник станет не нужен.

2. Не торопитесь. Резкая и полная замена привычных «вредных» блюд на новые и полезные практически в 100% случаев приводит к срыву. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу.

3. Откажитесь от жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18.00, полностью исключить десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Для ужина можно выбрать простую и легко усваиваемую пищу: овощи, фрукты, творог, куриные яйца, нежирную рыбу, белое куриное мясо. А сладкое лучше есть в первой половине дня и в небольших количествах.

4. Рацион должен быть разнообразным. Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная. Существует множество изысканных блюд, которые при этом необычайно полезны для организма.

5. Перестаньте питаться вне дома. До того, как пищевые привычки не изменились, не посещайте кафе и рестораны, там слишком много соблазнов. Предпочтение нужно отдавать домашней еде.

6. Ходите в магазин только на полный желудок. Так у вас будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке.

7. Поставьте на телефон напоминание о приемах воды и пищи, и вам будет легче придерживаться режима питания.

8. Найдите единомышленников — в компании всегда проще что-то менять. Очень хорошо, если вас поддерживают близкие: семейные ужины в этом случае не превратятся для вас в проверку на стойкость.

9. Не обращайте внимание на нападки со стороны, просто научитесь находить достойные ответы на замечания по поводу ваших новых пищевых предпочтений. И научитесь отказываться от угощения. Особенно это касается совместных офисных чаепитий с конфетами и печеньем.

На самом деле, изменить свои пристрастия в еде не так уж сложно. Вызванные этим небольшие временные неудобства вряд ли могут перевесить ту пользу для организма, которую способно дать человеку правильное питание.