

# Как снизить тягу к сладкому и перестать переедать?

## Высыпайтесь

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РЕЖИМ СНА

Недосып повышает уровень гормона голода (грелина) и снижает уровень гормона сытости (лептина). Результат — переедание, тяга к вредной пище и лишний вес. Спите 7-8 часов в сутки.

## Делайте тест на воду

### НОСИТЕ С СОБОЙ БУТЫЛОЧКУ С ВОДОЙ

Часто мы путаем жажду с голодом. Прежде чем тянуться за сладким, выпейте стакан воды и подождите 15-20 минут. Желание пропало? Значит, организм просто хотел пить!

## Разнообразьте рацион

### СЛАДКОЕ – ПОСЛЕ ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ

Разнообразное питание (сложные углеводы, белки, жиры, овощи) предотвращает скачки голода и тягу к сладкому. После сбалансированного приема пищи можно съесть вкусняшку.

## Ешьте медленно и осознанно

### СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ПРОЦЕССЕ

Быстрая еда «на бегу» мешает мозгу вовремя получить сигнал о насыщении. Результат – переедание. Наслаждайтесь каждым кусочком, ешьте вдумчиво – и вы съедите меньше.

## Ешьте без гаджетов

### УБЕРИТЕ НА ВРЕМЯ ТЕЛЕФОН

Телевизор, телефон и другие отвлекающие факторы мешают контролировать количество съеденного, что также ведет к перееданию. Сосредоточьтесь на еде – и вы быстрее почувствуете насыщение.