

كيف تتفادى تناول الطعام أكثر من اللازم خلال فترة الأعياد؟

اقتربت فترة الأعياد، وبدأت عزائم الطعام تتدفق. تعلم جيداً ان خلال هذه الفترة يكون الأكل شهياً جداً، فمن الممكن ان تأكل أكثر من العادة. ولكن هل عليك ان تأكل أكثر من اللازم؟ كلا! اليك كيف تقاوم تلك الرغبة.

• كلّ عندما تشعر بالجوع فقط!

قد يكون من المغري جداً ان تتناول طبقاً آخر من اللحم التي أعدته خالتك، او البطاطا التي يشتهر بها أبوك، ولكن لا تأكل إذا لم تشعر بالجوع. إستمع الى أحاسيس جسدك التي ستعلمك بإحتياجاته، وما ان كان يشعر بالجوع او بالملل. اشرب كوباً من الماء عندما تحس أنك تريد ان تأكل دون ان تشعر بالجوع، إذ انها طريقة مثالية للحد من الاكل المفرط.

• تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب الى العشاء او الحفل المدعو اليه

إذا ذهبت الى العشاء فارغ المعدة، ستتناول الكثير الكثير من الطعام. تناول وجبة خفيفة غنية بالبروتين قبل ان تخرج من باب بيتك، فتحس انك شعبان وتحسّن خياراتك في الأكل، بدلا من تناول طعام يشتهي قلبك، ولا تريده معدتك!

• إشرب الماء أكثر من باقي المشروبات

تناول الكثير من المشروبات (الغازية او غيرها)، والقليل من الماء، لن ينجح في ترطيب جسمك، بل على العكس، ستحس بالجفاف، والجوع، ولن تستطيع ان تسيطر على هذه الأحاسيس. يؤدي ذلك الى الأكل المفرط، اما شرب الماء فسيأهم في قيامك باختيار سليمة.