

Jak się nie objadać, czyli mądry Polak po szkodzie (po Świątach)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, grudzień 2011 23:00

Odśłony: 2740

Jak się nie przejadać? Oto kilka rad do stosowania przez 365 dni w roku.

1. Nie siadaj do stołu bardzo głodny/a. Wtedy zjesz o wiele, wiele więcej niż zwykle, a na dodatek zrobisz to bardzo szybko. Sensacje żołądkowe masz jak w banku.
2. Zrób test dłoni. Złącz dłonie w "koszyczek", tak jakbyś chciał przenieść w nim trochę wody. Taka jest/powinna być objętość Twojego żołądka. Zatem tyle jedzenia możesz "wrzucić w siebie", jednorazowo!
3. Jedz do momentu gdy poczujesz, że jesteś w 80 procentach najedzony. Nie musisz liczyć kalkulatorem, pod stołem objętości jedzenia i porównywać z objętością żołądka. Poczujesz to. To moment gdy rozsądek mówi "kończ!", a serce: "a może jeszcze kawałeczek?"
4. Nie siedź cały czas przy zastawionym stole. Wiesz jak to jest, zjadłeś główny posiłek, a po 15 minutach łapiesz się na tym, że podjadasz pasztet z sałatką! O słodkościach nie wspominam.
5. Po zakończeniu posiłku wynieś potrawy ze stołu. Chodzi o niepodjadanie, tak jak w pkt 4.
6. Rozmawiaj podczas wieczery/obiadu. Gdy masz usta zajęte rozmową, nie będziesz przeżuwać.
7. Miej plan. Siadając do stołu zrób sobie założenie: zjem barszcz z krokietem, dwa pierogi, kawałek rybki ;-) Trzymaj się tego!
8. Pij dużo wody i jedz P-O-W-O-L-I. Zanim zaczniesz jeść, wypij dwie szklanki wody mineralnej, niegazowanej. Przeżuвай powoli i bardzo dokładnie. Jedząc wolniej, zjesz mniej. Sygnał "jestem najedzony" będzie miał szansę dotrzeć na czas z Twojego żołądka do mózgu.
9. Pozbądź się nawyku "czyszczenia talerza". Mamy to zakodowane od dzieciństwa, ale to zły nawyk. Jeśli poczujesz się "full", zakończ jedzenie. Nie miej wyrzutów sumienia, że zostawiłeś jedzenie na talerzu.

Źródło: Robert Ważyński. Tajniki Prezentacji