



Atunci cand avem pofta in special de alimente nesanatoase sau bogate in grasimi si carbohidrati, ce ne compromit dieta alimentara, e bine sa avem o strategie pentru a alunga poftele. Vestea buna este ca, desi poftele alimentare sunt greu de depasit, expertii dieteticieni sunt de parere ca acestea rareori pot dura mai mult de o jumatate de ora. Iata patru metode care te pot ajuta sa treci mai usor peste poftele alimentare nesanatoase, conform prevention.com.

1. Mergi la o scurta plimbare Este deja bine stiut faptul ca pofta pentru alimentele nesanatoase apare, cel mai adesea, atunci cand suntem obositi sau ne confruntam cu un nivel ridicat de stres. Exerciitiile fizice ne pot stimula nivelul de energie si schimba starea de spirit in bine. Chiar si 15 minute de mers pe jos s-au dovedit a fi foarte eficiente pentru a alunga pofta pentru alimentele dulci, constata un studiu de specialitate efectuat de cercetatorii australieni.

2. Mediteaza si respira adanc

Data viitoare cand simt nevoia sa mananci pe fond nervos incearca cea mai simpla tehnica de meditatie – respira adanc. Inspira si tine-ti respiratia timp de patru secunde si apoi expira adanc pana numeri pana la opt. Repeta tehnica de patru ori. Acest exercitiu simplu de meditatie ofera o pauza intregului organism si ne elibereaza de stres, ajutandu-ne sa luam decizii mai bune.

3. Bea apa

“De fiecare data cand am pofta de alimente pe baza de carbohidrati sau de alimente dulci, obisnuiesc sa beau doua pahare de apa de 250 ml,” afirma Rubina Tahir, chiropractician in Washington DC. Nu este neobisnuit sa confundam foamea cu setea si de aceea este bine sa ne mentinem hidratati pe tot parcursul zilei. In plus, apa calmeaza foamea si ne stimuleaza sentimentul de satietate, ce ne ajuta sa evitam supraalimentarea.

4. Mananca o gustare sanatoasa

Poftele alimentare pentru produsele dulci sunt aproape intotdeauna un rezultat al plictiselii sau stresului. Dupa cateva ore de la ultima masa nivelul de zahar din sange scade si apare pofta pentru dulciuri. Aceasta poate fi depasita cu o gustare sanatoasa, iar cele mai bune alegeri sunt fructele – merele si perele – sau nucile. Odata ce ne alimentam organismul cu o gustare sanatoasa vom observa ca pofta pentru alimentele dulci dispare instant.

Autor: G.T.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro