

21 аноректик или легкие способы уменьшить ваш вечерний аппетит



Вы можете сколько угодно мечтать о стройности, и наступать на одни и те же грабли, оставаясь при своих кг. Как правило, грабли у всех разные... Однако самая распространенная проблема – вечерний аппетит. Многие готовы есть, есть и есть, заедая дневные проблемы. Конечно, нужно поставить этому заслон, если не хотите до конца жизни мечтать о стройном теле. Поверьте, обладать им и радоваться своему отражению куда лучше бесплотной мечты и вечного недовольства собой.

Сегодня я поделюсь с вами тем, что поможет снизить вечерний аппетит и есть на ужин столько, сколько нужно для того чтобы иметь красивое тело и быть здоровой и активной.

1. Продукты, снижающие аппетит



Чтобы не превысить свой дневной калорийный лимит, используйте на ужин и в течение дня продукты, снижающие аппетит – сельдерей, помидоры, молоко и другие продукты, богаты клетчаткой и белками.

2. Травяной чай с мятой и ромашкой



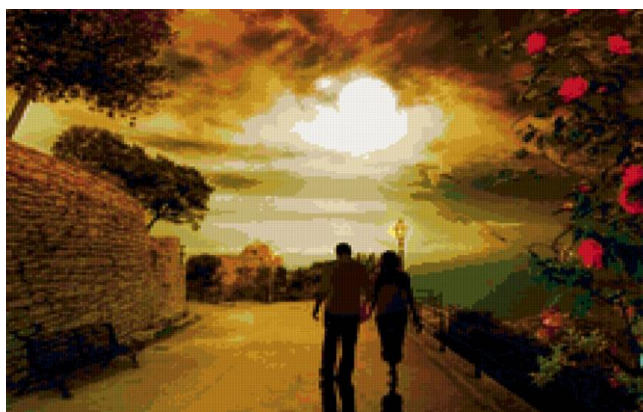
Старайтесь после 16 часов пить напитки, не содержащие кофеин. В идеале – травяной чай с мятой и ромашкой в составе. Это не только гасит аппетит, но и полезно для желудочно-кишечного тракта, а еще помогает легко и крепко заснуть.

3. Хобби может выручить



Домашние вечера чаще не обходятся без сидения у телевизора. А это, как правило, провоцирует нас что-то пожевать. Если не займете руки – плакали ваши похудательные старания в течение всего дня. Отличная альтернатива – вспомнить про свое хобби – пэчворк, или вязание, или вышивка. Куда лучше потратить пару вечеров, чтобы связать новую шапку, чем прирастить жировые депо!

4. Любая активность



Вечерний аппетит можно обмануть и если немного поактивничать. Заведите традицию в хорошую погоду прогуливаться с семьей в ближайшем парке или наведите порядок на полочках ванной, в шкафчике на кухне и т.д. Продумайте свой завтрашний образ и подготовьте для этого вещи и украшения.

5. Красота на тарелке



При сервировке ужина уделите внимание тому, как вы подаете пищу. Это не обязательно займет много времени. Зато ваш мозг точно запомнит, что было удовольствие от еды и не потребует ее больше и больше.

6. Посуда синего или зеленого цвета



И еще пару слов о сервировке! Заведите традицию ужинать из тарелок зеленого или синего цвета. Это тоже умиряет аппетит. Доказано научно!

7. Эфирные масла мяты и лаванды



Используйте эфирные масла, снижающие аппетит. Вечером для этого как нельзя лучше подойдут (они еще и на сон грядущий настраивают) масло мяты или лаванды. Вы можете добавить несколько капель в крем для рук (или для тела), а можете капнуть им на щетку, сделать массаж головы.

8. Чай с гвоздикой и корицей



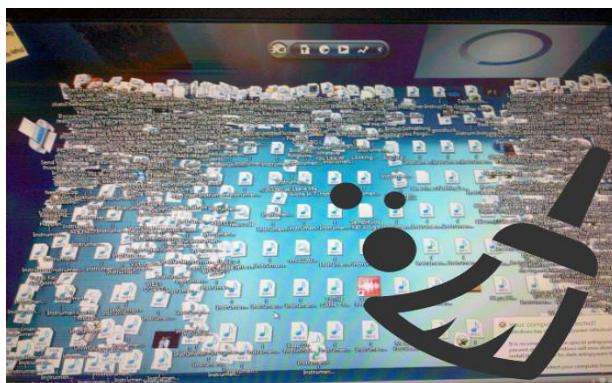
Победить вечерний аппетит и согреться, да еще перебить тягу к сладкому помогут чай с корицей и гвоздикой. Или парфюм, в котором присутствуют нотки этих пряностей и ванили.

9. Планирование отпуска



Спустя некоторое время после ужина снова пришла мысль о еде? Сядьте за компьютер и пофантазируйте о будущем отпуске. Планировать путешествие куда лучше, чем объедаться и потом худеть перед отпуском.

10. Альтернативное занятие



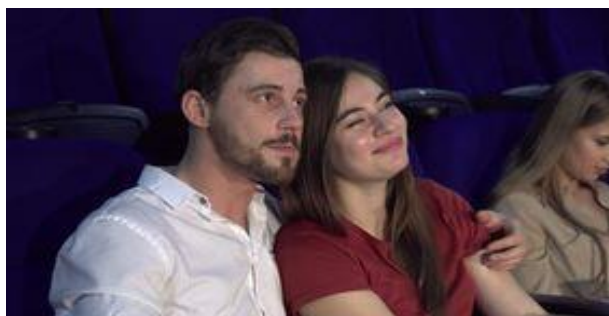
В конце рабочего дня открылась яма желудка и вам хочется наесться печенюшками и конфетами, имеющимися под рукой в офисе? Убедите себя в необходимости убрать свой стол или сделайте то до чего давно не доходили руки, например, наведите порядок на рабочем столе своего компьютера. Сами понимаете: сметёте сладости – будете корить себя, а сделаете то, что откладывали в долгий ящик – камень с души))

11. Шоппинг



Вечер пятницы можно провести за столом, а можно отправиться на шоппинг. Это тоже способ сократить желудок, здорово отвлекающий от мыслей о еде.

12. Кино



Если завтра не на работу – можно провести вечер, отправясь в кино. Только не забудьте захватить с собой полезную еду.

13. Чай с кусочками фруктов



Мне нравится побеждать внезапно нагрянувший вечерний аппетит чашечкой чая с добавленными в него кусочками фруктов (яблочко, ягоды, очень вкусно с личи)

14. Белковый смузи



Если вечерний аппетит становится звериным, сделайте себе смузи из кисломолочного напитка, пары ложек творога и фруктов. Такой белковый коктейль не только подарит удовольствие, но и прищучит ваш аппетит.

15. Яйца на завтрак – аппетит на весь день в узде



Есть еще такая фишка: заметили, что аппетит в последнее время разошелся, готовьте себе на завтрак омлет (с зеленью или молодой капустой – лучше всего!). Протеины, содержащиеся в блюдах из

яиц, снижают аппетит в течение всего дня. То есть вам нужно будет меньше калорий, чтобы насытиться в обед и ужин.

16. Полезные альтернативные перекусы



Если вечером вам захотелось после ужина съесть полпачки пряников, побалуйте себя более полезной едой. Например, несколькими кусочками сыра на ломтиках груши или лимона, присыпанного корицей.

17. Чеснок



На ужин добавляйте в пищу чеснок. Содержащийся в нем аллицин, дающий характерный запах, «включает» центр насыщения нашего мозга! А попадая в ЖКТ, стимулирует выработку адреналина, то есть запускает процесс жиросжигания.

18. «Стройные» фрукты на ночь



Многие исследователи сходятся во мнении, что фрукты на ночь откладываются в жир. Но вот если вы съедите хурму, такого не произойдет. Вы можете съесть свити или помело. Вкусно и полезно. Да и яблоки куда полезнее бутерброда.

19. Достаточное количество жидкости в течение дня



Выпивайте достаточное количество жидкости в течение дня. Так вы застрахуете себя от вечернего жора!

20. Компот из сухофруктов – еще тот обманщик аппетита



Отличная привычка пить в течение дня компот из сухофруктов без сахара. Подсластить его можно корицей. Такой напиток не только

насытит организм полезными микроэлементами, но и обманет аппетит!

21. В темноте не объешься!



Слава богу, ученые не дремлют. Они заинтересованы в том, чтобы на планете было как можно меньше тучных людей. И уже доказали, что мы, люди, не любим есть в темноте. Так что при возникновении дурных мыслей о еде – прикручивайте свет!