



Важно научиться не переедать, если вы хотите стать стройными. Младенцы не сосут молоко до полного наполнения их желудочков, что вызывает неприятные ощущения, согласитесь?

Стремление наполнить желудок едой развивается позднее под влиянием социальных факторов или примеров со стороны родных.

Младенцы едят до тех пор, пока не получают достаточного питания, но не слишком много.

Они принимают пищу, пока их к этому побуждает голод или пока не возникнут приятные ощущения в желудке.

Ощущение полного желудка - это сигнал, что вы переели.

Обычно люди с избытком веса едят, пока не наполнят желудок. При этом они съедают количество еды, превышающее размером их кулак.

Вот и вы когда-то были младенцем и не передали. А по прошествии времени стали есть много и до сыта. В нашу Эпоху Потребления, когда прилавки «валиться» от всевозможной пищи, трудно не переесть.

Чувство голода - наш друг

Необходимо понять, что голод — это хорошо. Не аппетит, а именно голод.

Организму естественно испытывать голод, плохо, если он его не ощущает.

Если дикое животное утратит способность ощущать голод, оно погибнет от истощения.

Голод — значимая вещь, потому что говорит нам, что пора есть.

Когда ваш желудок ощущает голод, пора есть. У одних это бывает три раза в день, у других, возможно, чаще или реже. У некоторых людей частота приступов голода разная каждый день.

Вредно делать что-либо для того, чтобы избежать возникновения чувства голода. Мы должны испытывать голод, чтобы знать, когда нам пора есть для поддержания жизни.

Может показаться, что мы не контролируем свое чувство голода. Чаще всего это не так. Скорее, вы слишком долго его отрицали или игнорировали так, что разучились четко распознавать его. Можно полагаться на реальное чувство голода, испытываемое желудком. Однако существует Ложный голод. Причина ему стресс или тревожность, а иногда такие искусственные стимуляторы, как алкоголь, либо недостаток сна. Таков ложный голод: он идет не от желудка, а скорее от потребности рта в жевании или от жажды.

Как распознать чувство голода?

Урчание возникает в результате сокращения мышц желудка. Когда пища находится в этом органе, мышцы продвигают ее по направлению к тонкому кишечнику. Когда желудок пуст, вы можете ощущать его сокращения и слышать «урчание». Обычно это знак, что вы голодны и пришло время есть.

Как почувствовать голод

Голод — неприятное ощущение, возникающее где-то выше, ниже или позади вашего пупка. Разные люди по-разному ощущают голод.

Одни — как мышечные сокращения, другие как чувство пустоты в желудке.

Чтобы познакомиться со своим ощущением голода, не ешьте, пока он не наступит. У большинства людей это происходит через 2 — 5 часов после приема пищи.

Обращайте внимание на чувство голода. Определите, где возникли физические ощущения. Внимательно прислушайтесь к любому бурлению или урчанию. Вам может

быть смешно при мысли о том, чтобы «прислушиваться» к желудку, но очень важно научиться распознавать сигналы своего организма.

Что мешает почувствовать голод

Чрезвычайно важно прислушиваться к сигналам организма о голоде, если вы желаете добиться идеального размера. К сожалению, многим из нас определенные условия мешают их «услышать».

Чаще всего это:

Низкий уровень сахара в крови. Если вы пропустили приступ голода и вместо него ощущаете головокружение, слабость, раздражительность, то необходимо поесть. Это может означать спад уровня сахара в крови, который заглушает приступ голода по крайней мере на первых порах. Если вы будете получать белки, жиры и углеводы в достаточном количестве на каждый прием еды, — вы начнете отчетливее ощущать приступы голода.

Болеутоляющие средства. Если вы принимаете обезболивающее средство, то можете утратить способность ощущать голод. Другие препараты, например противосудорожные, также могут мешать ощущать голод. Если* это происходит с вами, обязательно прочитайте далее в этой главе раздел «Горсть еды».

Нервный желудок. Если вы ощущаете тревогу как боль в своем желудке, то можете принять боль от тревоги за чувство голода. Если это происходит с вами, читайте далее в этой главе раздел «Горсть еды».

Чрезмерная занятость. Если вы слишком заняты какими-либо делами, то легко можете не заметить своего чувства голода. Заведите часы или будильник, чтобы они каждый час напоминали вам спросить у своего желудка, не пора ли ему есть (если, конечно, он голоден).

Отсутствие Опыта. Возможно, вы большую часть своей жизни игнорировали сообщения своего организма о голоде. Вы не умеете их различать, так как у вас нет опыта. Некоторые, однако, никогда не дают себе проголодаться. Если это происходит с вами, найдите время прислушаться к слабым и робким сигналам своего организма о голоде. Чем больше вы будете уделять этому времени, тем сильнее будут становиться сигналы. Постепенно, час за часом, день за днем они будут все громче и отчетливее.

Улыбнитесь, когда почувствуете голод. Это означает, что вы не всегда передаете. Вознаградите себя небольшим количеством вкусной еды!

Удовлетворение голода

Как уже говорилось, младенец перестает есть, как только удовлетворит свой голод. Как он узнает об этом? Ответ как в сказке о Маше и трех медведях. Маша выбрала чашку, стульчик и кроватку, которые были ей впору. То же самое и с желудком, и чувством удовлетворения. Удовлетворение означает, что желудок не испытывает ни голода, ни переполнения. Он чувствует себя именно так, как надо.

Чувство удовлетворения — это, можно сказать, отсутствие всякого чувства. Вы и не переполнены, и приступы голода прекратились. Вы можете глубоко вздохнуть. Ремень на брюках не врезается в ваше тело. У вас достаточно энергии, чтобы прогуляться или заняться какой-либо деятельностью. Это не сытость, это удовлетворение. Люди с избыточным весом склонны наедаться до полного насыщения.

Очень трудно отказаться от такой привычки. Прочитав до конца эту главу, вы узнаете, как контролировать и изменять свое поведение, но для начала полезно проанализировать свои собственные привычки.

Поступайте как дети и не давите на них!

Часто мы желаем накормить ребенка за обедом до сыта, но делать этого нет смысла. Ребенок сам регулирует потребность в еде. Вместо того чтоб заставлять ребенка съесть всю порцию, учитесь у детей есть по чуть-чуть.

Что вы предпочитаете: сытость или удовлетворение?

Ответьте на следующие вопросы:

- 1. Вы обычно едите добавку за обедом или ужином? □*
- 2. Вы предпочитаете суперпорции в ресторанах фаст-фуд?*
- 3. Приходится ли вам чаще 1 раза в месяц распускать пояс или переодеваться в более свободную одежду после еды? □*
- 4. Едите ли вы десерт после еды, даже если уже сыты и много съели?*
- 5. Вы обычно выпиваете за едой больше одного стакана пива или вина?*
- 6. Вы обычно съедаете все, что вам положили на блюдо, как член общества «чистых тарелок»? □*
- 7. После обеда вы обычно сидите и смотрите телевизор или занимаетесь какой-либо другой сидячей деятельностью?*

8. Вы съедаете больше одного куска хлеба с основным блюдом?

Если вы ответили «**Да**» больше одного или двух раз, у вас, возможно, привычка наедаться до ощущения полноты в желудке, сверх необходимого для удовлетворения.

Если вы стремитесь к идеальному размеру, измените свои привычки так, чтобы ответом на все эти вопросы было «**Нет**».

Тэги: [не](#) , [или](#) , [их](#) , [до](#) , [тех](#) , [со](#) , [пор](#) , [примеров](#) , [социальных](#) , [пока](#) , [родных](#) , [младенцы](#)

,
[достаточного](#)

,
[получат](#)

,
[факторов](#)