

Ключ снижения веса в том, чтобы изменить образ жизни. Это можно сделать благодаря правильным привычкам.

**Убирать вредные продукты с глаз.** Чем реже они будут вам попадаться на глаза, тем проще вам будет устоять перед соблазном съесть кусочек. На видных местах вместо этого поместите вазы со свежими фруктами, орехи, полезные злаковые батончики.

**Выбирать маленькие тарелки.** Если вам хочется чего-то вредного, то положите её в маленькую посуду. Так вы съедите меньше.

**Покупать красную посуду.** Научные исследования показывают, что из посуды такого цвета мы съедаем меньше пищи.

**Приучить себя медленнее жевать.** Согласно науке, ускоренное потребление пищи значительно повышает вероятность набора лишнего веса.



Pixabay Image by Pavel Jurča from Pixabay

**Отказаться от гаджетов за столом.** Гаджеты, просмотр телевизора или чтение во время еды способствуют перееданию. Учёные обнаружили, что употребление пищи без отвлекающих факторов и осознанно сокращает в среднем объём того, что мы едим, на 10%.

**Пить достаточное количество воды.** Множество исследований показывают, что простая питьевая вода насыщает и помогает естественным образом есть меньше.

**Соблюдать режим сна.** Нехватка отдыха вызывает усиление аппетита. А ещё если мы не выспались, то подсознательно будем хотеть высококалорийную пищу.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***