

Multe dintre noi se lupta cu pofta de dulce



Uneori, aceasta poate ajunge incontrolabila, incat afecteaza echilibrul minte-trup, te simti obosita, nervoasa si incepi din nou sa ai eruptii acneice. trebuie sa inveti sa redobandesti controlul asupra dependentei de dulce si sa cedezi poftelor doar din cand in cand. Ce trebuie sa faci?

Pentru a vedea daca ai sau nu dependenta de dulce, citeste simptomele de mai jos:

- cand esti obosita, vrei sa mananci ceva dulce, - o zi fara dulce este o misiune imposibila,
- cand mananci mai mult zahar sau cand nu mananci deloc, apar stari de iritabilitate.

Fa-ti un plan al gustarilor dulci.

Asta poate insemna ca trebuie sa amani momentul bun pana dupa cina. Caci, daca incepi sa mananci dulce de pe la pranz, ti se va mai face pofta si mai tarziu si vei ceda. Sau poti ceda unei cupe de inghetata de doua ori pe saptamana. Sau unei negrese cu migdale o data pe saptamana. Tu alegi.

Mananca mancare adevarata.

Este foarte important sa mananci mancare „adevarata”, care sa includa surse slabe de proteine, grasimi sanatoase si carbohidrati combinati cu fibre. Toti acesti nutrienti la o singura masa iti vor asigura senzatia de satietate, asa ca pofta de dulce va fi mai putin intensa si mai usor administrabila.

Fa un festin din fructe proaspete.

Fructele nu sunt un desert, mai ales pentru cele care saliveaza la pozele cu amandine. Daca insa esti coplesita de pofta de dulce, un fruct dulce poate sa-ti aline „nebunia”. Incearca struguri si mere. Insa mananca ceva, pana cand nu vei mai fi invinsa.

Accentueaza aroma mancarurilor incluse deja in dieta ta.

Daca esti un fan al meselor dulci, pune extract de vanilie sau de migdale peste fulgii de ovaz

de dimineata. Si scortisoara este buna, dupa cum bun este si ghimbirul.

Planifica momentul perfect. Cu alte cuvinte, daca ai mers o ora la sala, poti sa gusti si ceva dulce. Numai ca gandeste-te la cat de mare este portia si la cate calorii are. Daca mananci ceva de 500 de calorii, te-ai sters pe bot de o ora pe banda de alergare.

**** sursa :suntfericita.manager.ro/**