

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОДУКЦИЯ

КАК «БОРОТЬСЯ» С ВРЕДНОЙ ЕДОЙ И ПЕРЕЕДАНИЕМ?



Будьте любознательней в плане еды, не делите продукты на «хорошие» и плохие» или «не полнящие» и «полнящие».

- конфета не станет полезней от того, что в нее добавили витамины;
- «говорящие» надписи не делают продукт более здоровым, обратите внимание на состав;
- избегайте ультрапереработанных продуктов в рационе на регулярной основе.

1. Проведите ревизию ваших продуктовых запасов:

• **шаг 1:** поищите продукты с ранее упоминавшейся «иллюзией пользы». Есть ли они у вас дома? Почему вы их выбрали?

• **шаг 2:** *изучите* состав полностью. Насколько ваш «полезный» темный шоколад из органических какао-бобов отличается от обычного горького шоколада?

• **шаг 3:** посчитайте, сколько вариантов переработанных продуктов у вас есть. Если, например, вы любите мороженое, то какая коллекция разных вкусов хранится в морозилке? Посмотрите по всем шкафчикам, припасли ли и печенье, и попкорн, конфеты и чипсы?

2. Продумайте дальнейшую стратегию:

• не держите дома стратегических запасов снеков и других ультрапереработанных продуктов (чем больше выбор, тем больше шансов переесть);

• берите снеки в маленьких упаковках (если дать человеку три маленьких пакетика чипсов, он съест меньше, чем если ему предложить такое же количество чипсов, но в одном большом пакете);

• разместите овощи и фрукты в доступных и видных местах вместо корзинок с конфетами или печеньем (возле телевизора, журнальный или компьютерный стол).

3. **Попробуйте изменить свои привычки.** Если вы столкнулись с булимией или другими расстройства пищевого поведения, то вам следует обратиться к специалисту.

• **шаг 1:** помните, что переедание превращается в проблему, когда эти эпизоды происходят регулярно и мешают вам жить. Если это случается изредка, то не стоит на этом заикливаться. Определите ваши «пусковые» факторы, из-за которых вы начинаете переедать. Это могут быть:

- эмоция (вы расстроены, вам грустно или одиноко);
- время суток (если вы привыкли ежедневно перекусывать в обеденный перерыв на работе пачкой чипсов или есть на ночь печенье с теплым молоком это входит в привычку);
- социальная обстановка (в компании или на семейном ужине сложно себя контролировать, когда все вокруг едят такую еду);
- место (в обстановке кинотеатра легко съесть огромное ведерко попкорна, хотя в иных условиях вы можете его и не есть вовсе);
- мысли (желание поощрить себя едой за какие-либо успехи, «от одного кусочка ничего не будет» и т.д.).

• **шаг 2:** если замечаете, что вновь едите не из-за голода остановитесь и задайте себе несколько вопросов:

- что я сейчас чувствую?
- сколько времени?
- с кем я?
- где я?
- какие мысли привели к этому?

Заведите дневник и отмечайте в нем все эпизоды и как вы на них отреагировали.

• **шаг 3:** начните развивать новые поведенческие реакции в ответ на влияние «пусковых» факторов. Это может быть прогулка, чтение книги, физическая нагрузка.

• **шаг 4:** практикуйтесь. Каждый раз, когда возникают ситуации, приводящие к перееданию, отрабатывайте данный цикл, пока он не войдет в привычку, такую же как чистить зубы по утрам.