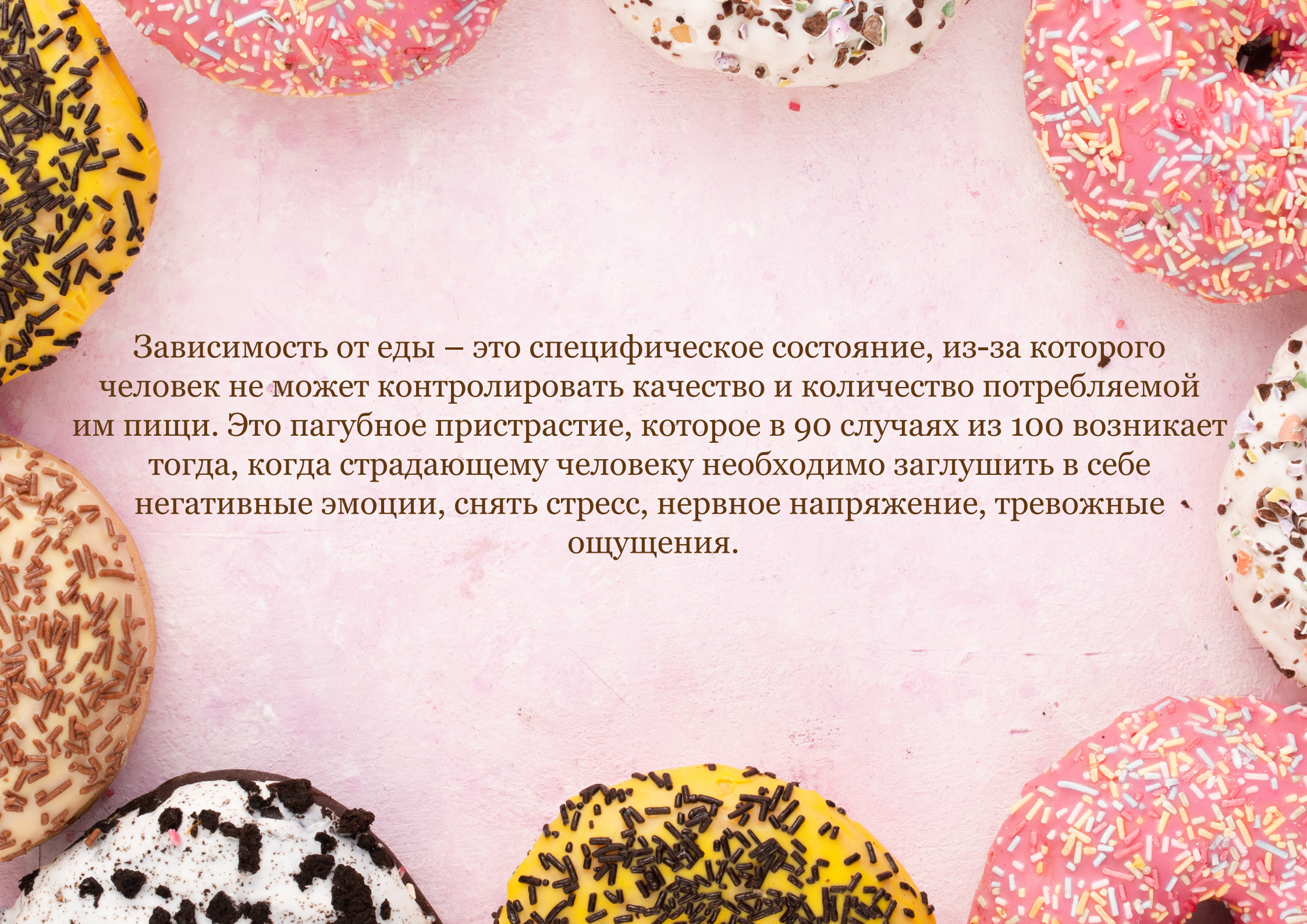
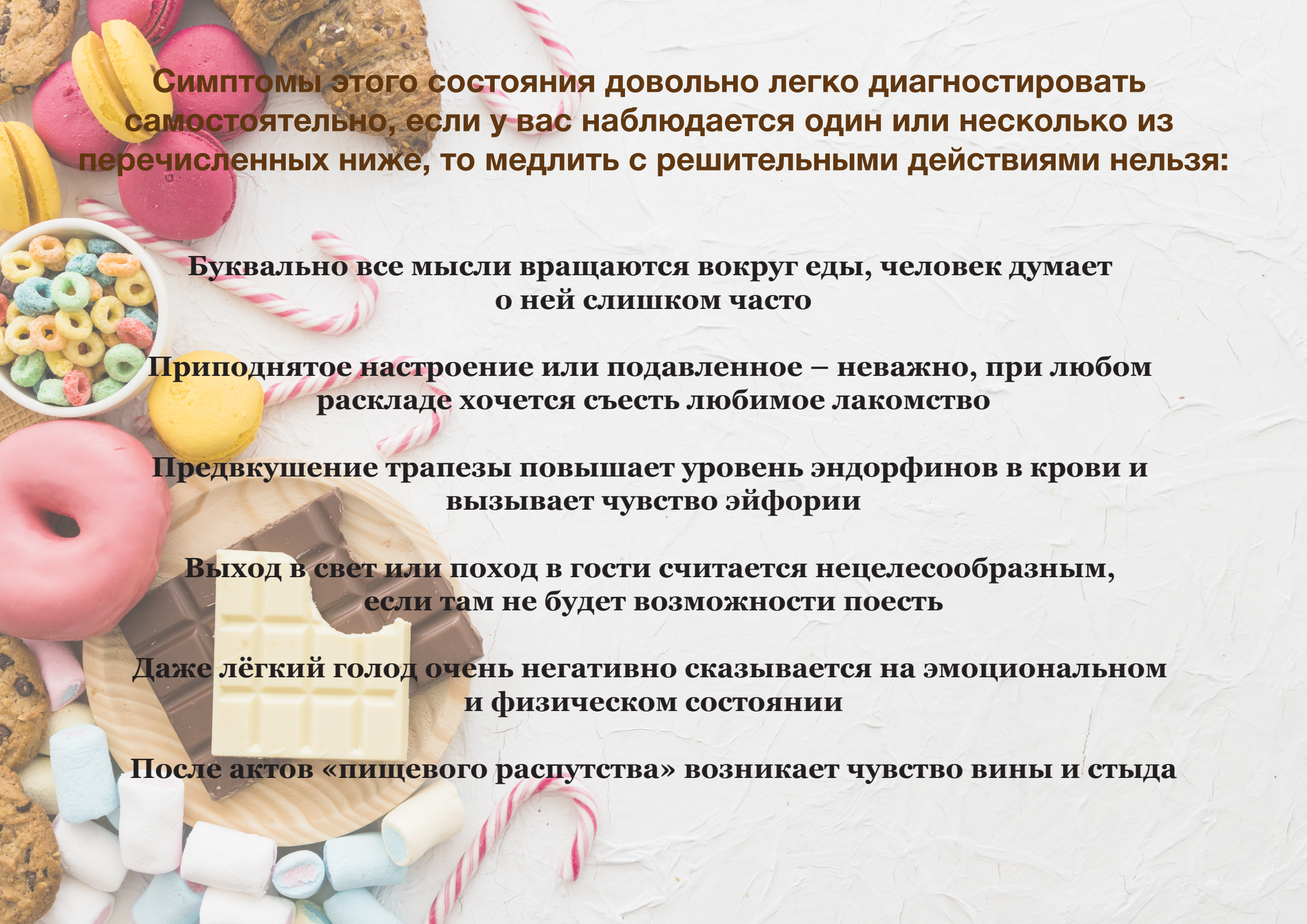




ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЕДЫ

The background of the image is a light pink surface with several donuts scattered around the edges. The donuts have various toppings: some are yellow with black sprinkles, some are pink with multi-colored sprinkles, some are white with chocolate chips, and some are white with brown sprinkles. The text is centered in the middle of the image.

Зависимость от еды – это специфическое состояние, из-за которого человек не может контролировать качество и количество потребляемой им пищи. Это пагубное пристрастие, которое в 90 случаях из 100 возникает тогда, когда страдающему человеку необходимо заглушить в себе негативные эмоции, снять стресс, нервное напряжение, тревожные ощущения.



Симптомы этого состояния довольно легко диагностировать самостоятельно, если у вас наблюдается один или несколько из перечисленных ниже, то медлить с решительными действиями нельзя:

Буквально все мысли вращаются вокруг еды, человек думает о ней слишком часто

Приподнятое настроение или подавленное – неважно, при любом раскладе хочется съесть любимое лакомство

Предвкушение трапезы повышает уровень эндорфинов в крови и вызывает чувство эйфории

Выход в свет или поход в гости считается нецелесообразным, если там не будет возможности поесть

Даже лёгкий голод очень негативно сказывается на эмоциональном и физическом состоянии

После актов «пищевого распутства» возникает чувство вины и стыда

Как побороть зависимость?

Помогут несколько советов.



Перейдите на здоровое питание. Уберите из рациона те продукты, которые являются «виновниками», и замените их на здоровые.

Обязательно правильно завтракайте. Правильный завтрак – это завтрак белково-витаминный!

Организируйте себе перекусы, чтобы не было искушения по-быстрому съесть что-то высокоуглеводное и чрезвычайно калорийное.

Пейте много воды. Наполняя клетки влагой, они начинают очищаться и выводить все шлаки из организма.

Питайтесь регулярно, 5-6 раз в день.

Тщательно пережевывайте пищу, небольшими кусочками, наслаждаясь ароматом и видом того, что вы едите. Также тщательное и неспешное пережевывание пищи поможет вам быстрее ощутить чувство насыщения и не переест лишнего.

После еды можно прилечь только через 2 часа, если вы ели овощи, кисломолочные продукты, фрукты и через 4 часа, если яйца, рыбу, мясо, грибы или бобовые.

Во время стрессов, которые неизбежны у каждого человека, поменяйте привычку «заедать проблему» на что-то более полезное.

**Конечно, избавиться от пищевой зависимости,
особенно, сформированной годами, будет
не очень легко.**

Но сильным людям такое по плечу.

Действуйте и у вас все получится!





cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)

