

«СМЕТАЮ ВСЁ, ЧТО НЕ ПРИКОЛОЧЕННО»

Как не отъестся за карантин?

8 РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Если это возможно не приносите домой вредные продукты** (для начала те, где много сахара и муки, шоколадки, печенюшки, батоны и т.д.)
2. Если домочадцы против, **то постарайтесь убрать эти продукты из зон видимости.** Желательно, чтобы вы вообще не знали, где всё лежит.
3. Обязательно нужно договориться с родными – **не предлагать вам попить чайку и это всё покушать.**
4. **Положить на видные места то, что полезно.** Фрукты, овощи, творог, сухофрукты, хлебцы и т.д. перекусывайте полезными продуктами.
5. Ни в коем случае **не пытайтесь сажать себя на строгие диеты и голодовки!**
6. Эти недели – **великолепный шанс «слезть» со сладкого и мучного.** Вы дома и можете контролировать то, что оказывается в зоне Вашей досягаемости. Да и рядом нет коллег, которые могли бы сильно удивиться переменам Вашего настроения
7. **Попробуйте объединиться с домашними или единомышленниками.** Вместе всегда проще делать, если Вы будете поддерживать друг друга.
8. **Меняйте привычные места, где Вы принимаете пищу.** Убирайте гаджеты и телевизор.

И в завершении самая главная рекомендация

Внимательно следите за Вашим эмоциональным состоянием

- когда и почему хочется кушать?

- какие эмоции испытываете?

- есть ли какие-то закономерности в проявлении аппетита?

- а главное, что такое происходит, когда есть не хочется?