



Как сократить потребление сахара и улучшить свое здоровье

Этот чек-лист поможет вам постепенно и осознанно сократить потребление сахара, что приведёт к улучшению здоровья и самочувствия.

☐ **1. Начните изучать этикетки.**

Внимательно читайте состав продуктов и попытайтесь избегать продукты с большим количеством сахара.

☐ **2. Избегайте сладких напитков.**

Замените газировку, соки и сладкий чай на воду, несладкий чай, травяные настои или воду с лимоном/огурцом.

☐ **3. Готовьте дома.**

Контролируйте количество сахара в своих блюдах, готовя еду самостоятельно. Используйте интернет, чтобы найти вкусные и полезные блюда.

☐ **4. Уменьшайте количество сахара в повседневной жизни.**

Постепенно снижайте количество сахара, которое вы добавляете в чай, кофе или выпечку, а также попробуйте перейти на сахарозаменитель.

☐ **5. Питайтесь большим количеством растительных продуктов.**

Отдавайте предпочтение цельным, необработанным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельные злаки и бобовые.

☐ **6. Будьте осторожны с “полезными” сладостями.**

Даже мед, варенье, сиропы, и другие подобные продукты все равно содержат сахар и должны употребляться в умеренных количествах.

☐ **7. Увеличьте потребление белка и клетчатки.**

Они помогают стабилизировать уровень сахара в крови и уменьшают тягу к сладкому!

☐ **8. Высыпайтесь!**

Недостаток сна также может усилить тягу к сладкому.

☐ **9. Ищите альтернативу привычным сладостям.**

Замените сладости, которые обычно лежат дома на фрукты, орехи или другие полезные перекусы. Так будет меньше соблазна перекусить чем-то вредным.

☐ **10. Сокращайте сахар в своей жизни осознанно и из-за любви к себе!**

Если вы отнесетесь к своему здоровью с заботой, у вас не будет срывов.

И не забывайте, иногда можно позволить себе маленькую шалость в виде шоколадной конфетки, если это не вредит вашему здоровью!)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?