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?