



Как думают стройные люди

Вы, конечно же, знаете тех людей, для которых питание не является предметом борьбы с собой. Все дело в том, что стройные люди мыслят иначе. Вот некоторые особенности их мышления и поведения, опираясь на которые, вы можете лучше понять свои привычки.

☐ **1. Стройные люди различают голод и желание поесть.**

Обычно стройные люди легко различают голод, когда их желудок пуст, и желание что-то съесть, когда желудок полон. Нужно научиться различать эти два состояния. Для этого вы можете специально поголодать, чтобы запомнить это состояние и в дальнейшем ориентироваться на него.

☐ **2. Они без проблем переносят голод и тягу что-то съесть**

Они не озабочены мыслями о еде. Они уверены в том, что всегда смогут найти что-нибудь съестное, когда проголодаются, или смогут перетерпеть чувство голода, если поесть будет неудобно.

☐ **3. Стройным людям нравится ощущения умеренной сытости. Им не нравится, когда после еды тяжело и неприятно гулять.**

Людям, склонным к излишнему весу, нравится состояние сытости. Причин тому несколько: беспокойство, что проголодаюсь раньше, чувствую себя обделенным, привычка есть больше, чем надо.

☐ **4. Стройные люди знают, сколько им надо кушать.**

Если они переедают, то в следующий прием пищи едят меньше.

☐ **5. Стройные люди не обращаются к еде, когда расстроены.**

Они, скорее, потеряют аппетит. Для успокоения они используют другие способы: приемы отвлечения и релаксации, парирования вредительских мыслей и решения проблем, которые привели к отрицательным переживаниям.

☐ **6.** Если стройные люди набирают вес, они не видят в этом катастрофы.

В течение следующих дней они будут наблюдать за своим питанием, регулировать его и больше двигаться.

☐ **7.** Большинство стройных людей ограничивают свое питание.

При этом не чувствуя себя обделенными, не ощущают несправедливости. Вместо этого их цель - здоровье и внешний вид.

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

как это убрать?