



ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ТРЕККЕР ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ ПРОСЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ ПРИВЫЧКАМИ. УДЕЛИТЕ КАЖДОМУ ЗАДАНИЮ НЕДЕЛЮ И БОЛЬШЕ. СТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, КАК РЕАГИРУЕТ ВАШЕ ТЕЛО НА ПЕРЕМЕНЫ.

1. ДЕНЬ БЕЗ НЫТЬЯ

НАЧИНИТЕ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ, ПЕРЕСТАНЬТЕ НЫТЬ, ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ НОЕМ, ТЕМ БОЛЬШЕ МЫ ПРИТЯГИВАЕМ ПЛОХУЮ ЭНЕРГЕТИКУ. ПОМНИТЕ МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ.

2. Покупайте продукты на сытый желудок и по списку.

Вы сэкономите и купите только то, что вам нужно.

3. Читайте состав на этикетках.

Чем меньше компонентов в составе тем лучше. Избегайте сахара, растительного масла и разных Е.

4. Ешьте без телефона

А также без сериала, передачи или книги. Во время еды думайте о еде, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре.

5. Добавьте воду

Начинайте день со стакана воды, чтобы восполнить недостаток за ночь. выпивайте стакан воды до еды, чтобы не переесть.

6. Придумайте полезные перекусы

Например; сухофрукты, орехи, хлебцы. Носите их с собой, чтобы исключить импульсивную вредную еду; чипсы, шоколадки и т.д.

7. Заменяйте вредное на полезное

Например, майонез на греческий йогурт, а чипсы на хлебцы или фрукты.

8.Сократите сахар и соль

С солью и сахаром все кажется вкуснее,и мы съедаем больше. Уменьшайте порции соли и сахара постепенно.

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

как это убрать?