Чек-лист | Эксперт

Провести день без сладкого

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot Давай договоримся, что сегодня ты проживёшь день без сладостей. Без любых. Даже мёда, сухофруктов, заменителей сахара и т.п. Всего один день)

- [ ] **1.** Добавь в сегодняшний рацион сложные углеводы, чтобы организму было проще пережить этот день.

  Помидоры, лук, кабачки, сельдерей, напуска, шпинат, латук, гречка, пшеница, бурый и белый рис, овёс, макароны твёрдых сортов, ячменные хлопья, горах, фасоль, чечевица. От фруктов, таких как яблоки, киви, инжир и вишня на сегодня откажись, но потом можно ими «заедать» жгучее желание сладенького.

- [ ] **2.** Откажись от ритуалов, связанных с поеданием сладкого.
  Например, замени послеобеденный чай с печенькой на 10 минут чтения, можно с чаем, но без печеньки)

- [ ] **3.** Найди чем себя можно вознаграждаться кроме сладостей.
  Например, отложи сэкономленные на сладостях деньги в копилку или включи любимую песню и потанцуй минутку.

- [ ] **4.** Придумай способы отвлечься от тяги к сладкому.
  Например, присесть 50 раз или повторить 10 иностранных слов.

- [ ] **5.** Пей воду вместо сладких напитков.
  Организм скажет тебе спасибо.

- [ ] **6.** Начни читать этикетки, ведь сахар может притаиться в продуктах, где ты не ожидаешь его найти, например в кетчупе.

- [ ] **7.** Принимай витамины с содержанием хрома, но прежде на всякий случай проконсультируйся с врачом.

Хорошая статья про отказ от сахара здесь.

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

как это убрать?