

## Вземете решение да се храните здравословно

**Таня Стаева**

Управляващ директор на ФЛП България



В своята последна книга „Край с преяждането“, Дейвид Кеслер, специалист по здравословно хранене, подробно разглежда причините, които карат хората да се хранят по-често и обилно, отколкото имат нужда. Изводите, които Кеслер прави са, че преяждането е резултат не само на липса на воля или мотивация за здравословно хранене, но до голяма степен се повлиява от самата хранителна индустрия, която произвежда и рекламира храни, съдържащи прекалено много калории, мазнини, захар и сол. Такива храни, като например сладолед, пържени



картофки, пилешки хапки, шоколадови десерти, се рекламират шумно в медиите, непрекъснато са пред очите ни и предизвикват в мозъка ни импулси, на които е трудно да устоим. В резултат на всичко това хората имат склонност да се „пристрастяват“ към определени видове храна, точно както към алкохол, никотин и наркотици.

Тези разкрития не са нещо ново и непознато. Всеки знае, че точно храните, съдържащи захар,

сол и мазнини, се възприемат като „вкусни“ от нашите рецептори и ако не се замисляме за вредите от тях, ние бихме ги предпочитали и консумирали често. Решението, което Кеслер предлага е „...да тренираме ума си да харесва и предпочита здравословните храни пред вредните“.

### Но как да стане това?

Авторът препоръчва да се постъпва така, както когато искате да откажете цигарите. Да признаете пред себе си, че сте прираствани към вредните храни, е първата стъпка. Така както тютюнопушенето застрашава здравето ви, вредните храни могат да причинят диабет, сърдечно-съдови заболявания, рак и множество други оплаквания, свързани с недостатъчния прием на жизненоважни хранителни вещества.

След като веднъж сте взели решение да спрете да консумирате вредни храни, направете списък с онези, които най-много обичате и направете план за действие как ще спрете да ги консумирате.



### Ето няколко стъпки, които могат да ви помогнат:

- Изберете дата, когато ще се храните само с вредни храни и я отбележете в календара си.
- Споделете с приятели и роднини, че вече ще се храните здравословно.
- Изхвърлете всякакви нездравословни храни от хладилника си. Не събирайте рекламни листовки на пицерии, китайски ресторанти и заведения за бързо хранене.
- Запасете се със здравословни храни. Започнете със съставяне на списък на полезните храни, които ядете с удоволствие, например риба, морски дарове, спанак, тиквички, ягоди, малини, домати, кисело мляко, мед, орехи и др. Когато искате да се „наградите“ след тежък и изморителен ден,



си представяйте именно тези храни – вкусно приготвена порция скариди, вместо „Биг-Мак“ меню, или кисело мляко с мед и орехи, вместо блокче млечен шоколад.

- Научете се да казвате: „Не, благодаря, аз не консумирам нездравословни храни!“ Заучете подходящи фрази, с които да отбивате предложения за храни, за които знаете, че не са полезни за вас.
- Визуализирайте храната според съдържанието на хранителни вещества в нея. Затворете очи и си представете порция, съдържаща само полезни за здравето ви храни, богата на витамини, минерали, аминокиселини. Представете си как изглеждат хората, консумиращи такъв вид храна – с младежки вид, хубава кожа и коса, стегната фигура, ухаещи приятно. След това си представете чиния, пълна само с вредни храни – захар, сол, мазнини. Не искате да изглеждате



като хората, които ги консумират редовно, нали – с наднормено тегло, повехнал вид и неприятен дъх. Повторете няколко пъти наум какви са предимствата на здравословното хранене и какви са недостатъците на консумирането на вредни храни. Извиквайте тези картини в ума си, всеки път когато се чувствате слаби да устоите на „изкушенията“.

- Намерете си поддръжници. Измежду приятели и роднини изберете този, който се храни и живее здравословно, споделете с него желанието си да промените хранителните си навици и го попитайте дали би ви помогнал.



- Припомнете си дали сте имали и предишни опити да започнете да живеете здравословно и ако сте се провалили, каква е била причината.
- След като веднъж сте взели решение и сте готови за промяна, можете да разчитате на помощта на продуктите на Форевър Ливинг Продъктс.

Приемането на 100 мл гел от алое вера сутрин на гладно, ще прочисти храносмилателната ви система и организма ви от токсините и ще ви помогне по-бързо да се освободите от „зависимостта“ си към вредни храни. **Форевър гарциния плюс** е верен помощник на любителите на сладкото. Хромният пиколинат, съдържащ се в тази хранителна добавка, ще стабилизира нивата на кръвната ви захар и ще ви помогне по-лесно да забравите шоколада и тортите. В дните, когато сте решили, че ще „злоупотребявате“ с храна, приемайте **Форевър лийн** непосредствено преди хранене – така ще сведете до минимум щетите, които вредните храни ще нанесат на тялото ви.

В проучването си Кеслер установява, че заради производството и рекламирането на евтини и приятни за консумация храни, американците са подтиквани да приемат калории, от които нямат нужда и които не доставят на организма им никакви хранителни вещества. Според него дори хора, придържащи се към здравословен начин на живот, са имали периоди, в които им е било трудно да поддържат теглото си и всеки един, участвал в проучването, е преживял момент, в който се е хранел неконтролирано и се е чувствал зависим от храната.

Въоръжени със знанието, че неминуемо ще се сблъскаме с изкушения под формата на захар, сол и мазнини и знаейки, че телата ни са „програмирани“ да ги желаят, ние можем да вземем решение да контролираме храненето си. Най-добрата защита е да тренираме мозъка си да желае здравословната храна, която тялото ни наистина заслужава. И макар че това ще отнеме време, резултатът със сигурност си заслужава.