

# Nawyki a odchudzanie

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Nawyki a odchudzanie

Nawyki mogą być korzystne i niekorzystne dla zdrowia. Zobaczcie, jaki wpływ mają na naszą figurę.



## Nawyki a odchudzanie

Naukowcy dowodzą, że prawie 90% naszego życia to nawyki. To zachowania, które wykonujemy automatycznie, nie zastanawiając się wcale nad nimi. Nawyki mogą być korzystne, ale do nawyków mogą należeć też takie rzeczy i zjawiska jak: spóźnianie się do pracy, wyładowywanie złości na partnerze lub dzieciach, podjadanie, gdy tylko się ma dostęp do jedzenia, wydawanie więcej pieniędzy niż się zarabia, **jedzenie fast foodów**, wielogodzinne rozmowy przez telefon i tak dalej.

**Charles C. Noble "Najpierw tworzymy nasze nawyki, potem one tworzą nas."**

Ciekawiej się robi, kiedy powiem Ci, że lubimy rzeczy, które robimy, a nie robimy rzeczy, które lubimy. Otóż, jeśli uważasz, że jesz o północy, bo lubisz, albo zawsze zjadasz całą **tabliczkę czekolady**, bo inaczej nie potrafisz, to jesteś w błędzie! Kiedyś, dawno temu, wypracowałaś taką strategię, a dziś przyjmujesz to za prawdę. To jest jednak iluzja umysłu. Gdybyś dziś zaczęła jakąś nową aktywność, albo zaczęłaś jeść coś zdrowego, co wydaje Ci się mało smaczne, po najdalej miesiącu uznałabyś, że naprawdę to lubisz!



### *Nawyki a odchudzanie*

#### **Oto kilka nawyków, które odchudzają**

- regularne jedzenie 5 nieobfitych posiłków;
- zaczynanie dnia od śniadania bogatego w węglowodany, błonnik i białko;
- unikanie **przekąsek** - nieświadome kalorie tuczą najbardziej! Gdy pozbędziesz się samych przekąsek, możesz schudnąć i do 3-4 kilogramów!
- spożywanie ostatniego posiłku około 2-3 godziny przed snem (jeśli idziesz spać o 2 w nocy, zjedz o 23-ciej! Nie żartuję!
- spożywanie posiłku bez pośpiechu;
- dbanie o zróżnicowaną dietę;
- spożywanie dużej ilości wody;
- aktywność fizyczna;
- planowanie własnego menu i w ogóle planowanie rano, kiedy i co zjesz w trakcie dnia;
- świadome wybieranie produktów spożywczych, dbanie o ich jakość;

- jedzenie w uczuciu spokoju i ze świadomością każdego kęsa.

**Źródło: Klaudia Pingot, autorka "FitMind. Schudnij bez diet"**  
**Foto: Mat. prasowe/ Shutterstock**



**Milion  
Kobiet.pl**