

# Трикове за осъзнато хранене





Планирай предварително менюто си поне задва дни напред.



Сервирай храната си в красиви малки чинии. Това ще ти помогне да избегнеш евентуално преяждане.



Сервирай храната си в красиви малки чинии. Това ще ти помогне да избегнеш евентуално преяждане.



Прави разлика между емоционален и физически глад. Всеки път преди да сложиш нещо в устата си, забележи какво чувстваш, какво мислиш. Ако ти минават мисли от типа на "това не трябва да го ям, не издържам на този стрес, от един път нищо не става", по-добре остави това, което имаш в ръката си, и направи нещо хубаво за себе си. Дори това да е чаша чай.



Радвай се на храната и процеса на хранене. Нека това бъде удоволствие и наслада за теб и сетивата ти.



Не купувай буклучава храна