



Αλλάξτε τη συμπεριφορά σας!!

Ανεξάρτητα από το είδος της διαίτας που θα επιλέξετε για να χάσετε βάρος, υπάρχουν μερικές οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες.

- Προσπαθήστε να μην πηγαίνετε σε μέρη, οπού ξέρετε ότι δεν θα καταφέρετε να ελέγξετε τι θα φάτε.
- Αλλάξτε τις ανθυγιεινές διατροφικές σας συνήθειες, όπως στο να παραλείπετε γεύματα ή να τρέφεστε με σνακ.
- Αλλάξτε τη στάση σας: για παράδειγμα, αν σας αρέσει να τρωτέ παγωτό αργά το βράδυ, μην το αγοράζετε ή πηγαίνετε νωρίτερα για ύπνο.
- Προσπαθήστε να ελέγξετε τον εαυτό σας. είναι αποδεδειγμένο ότι αν κρατάτε ένα ημερολόγιο του τι τρωτέ, θα μπορέσετε να αλλάξετε τη διατροφική σας συμπεριφορά.
- Αλλάξτε το τρόπο που αντιμετωπίζετε το βάρος σας και τις προσπάθειες σας να το μεταβάλλετε.
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας με κάτι που δεν έχει σχέση με φαγητό, αν καταφέρετε να επιτύχετε τους στόχους σας για απώλεια βάρους.