



# JAK POHAMOWAĆ APETYT NA SŁODYCZE?



MGR PAULA JAMRÓZ  
DIETETYK KLINICZNY  
AUTORKA BLOGA  
[DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL](http://DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL)

AUTORKA E-BOOKÓW  
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)  
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

## Czy na diecie trzeba rezygnować ze słodczy?

Zastanów się ile razy rezygnowałaś ze słodczy i ile razy do nich wracałaś?

Dlatego w swoich jadłospisach rozpisuję nie tylko fit słodczy, ale jeśli zdrowie na to pozwala znajdują się też sklepowe słodczy czy lody! :)

I można je jeść i dalej chudnąć, ważne jest, aby nie jeść ich w ogromnych ilościach...i bez umiaru :)

Oto kilka rad:

1. Jedz regularnie! Dzięki temu nie będziesz wygłodniała i nie rzucisz się na wysokokaloryczne przekąski.
2. Nie kupuj słodczy i nie miej ich w swoim sąsiedztwie, dzięki temu nie będą Cię kusić.
3. Na samym początku diety omijaj sklepowe półki ze słodczymi, aby Cię nie kusily.
4. Poproś swoich domowników, żeby nie jedli słodczy w Twoim towarzystwie.
5. Zastanów się kiedy sięgasz po słodczy czy nie jest to spowodowane sytuacją stresową albo po prostu nudą?  
Pomyśl jak inaczej możesz sobie poradzić ze stresem albo czym możesz się zająć, aby nie sięgać po słodczy.
6. Aby zahamować wilczy apetyt na słodczy mocno dosładzaj stewią lub erytrolek kawę bądź herbatę
7. 1-2 razy w tygodniu można zalać galaretką owoce, które mamy uwzględnione w jadłospisie, może to być taka zwykła galaretka lub bez cukru :)

## Jak sobie radzić z uczuciem głodu?

Bardzo często mylimy uczucie głodu z apatytem, czyli nie jesteśmy głodni a "coś bym przekąsiła". Jest kilka trików, aby odczuć sytość i w sytuacji "a zjadłabym coś" powiedzieć sobie "jestem najedzona, nie potrzebuję nic więcej zjeść".

Oto moje złote triki:

1. Jedz wolno i dokładnie gryź, dzięki temu uczucie sytości nastąpi o wiele szybciej i w konsekwencji zjesz mniej! Potrzeba 15 minut, aby mózg otrzymał sygnał sytości, dlatego im wolniej i dokładniej jesz tym...mniej zjesz :)
2. Nie oglądaj telewizji, nie czytaj książki czy gazety, skupiając się na czymś innym niż jedzenie nie jesteśmy w stanie oszacować ile zjedliśmy!
3. Często głód mylimy z pragnieniem, dlatego warto pić jedną szklankę wody przed posiłkiem, a przed obiadem dwie.
4. Jeśli czujesz głód między posiłkami napij się czegoś ciepłego na przykład kawy czy herbaty.
5. Jeśli zabiegi z piciem ciepłych napoi nie pomagają, sięgnij po marchewkę lub jabłko, jest to zdecydowanie lepsza opcja niż nocny atak na lodówkę.
6. Jedz więcej warzyw, jeśli jesteś głodna po posiłku pokrój sobie pomidora, ogórka, rzodkiewkę, kalarepę czy marchewkę, nie wpłynie to na Twoją dietę, a będziesz bardziej najedzona i dzięki temu mniej sfrustrowana! :)