

## عادات غذایی تان را ارزیابی کنید

اگر رژیم‌های غذایی گوناگونی را امتحان کرده‌اید و نتوانسته‌اید وزن تان را کم کنید، شاید هنگام آن رسیده باشد که عادات غذایی تان را دوباره ارزیابی کنید.



اگر رژیم‌های غذایی گوناگونی را امتحان کرده‌اید و نتوانسته‌اید وزن تان را کم کنید، شاید هنگام آن رسیده باشد که عادات غذایی تان را دوباره ارزیابی کنید.

این توصیه‌ها در این راه به شما کمک می‌کند:

&#8226; از همه غذاهایی که می‌خورید، زمان خوردن آنها، احساسی که به شما دست می‌دهد، و کاری که هنگام غذا خوردن انجام می‌دهید، یادداشت روزانه بردارید.

&#8226; پس از چند روز این یادداشت‌ها را بازبینی کنید و الگوها در عادات غذایی تان را شناسایی کنید.

&#8226; به عواملی مانند سرعت غذا خوردن تان، میزان غذایی که می‌خورید، هر وعده غذایی که آن را مصرف نکرده‌اید، زمان‌هایی که دسر خورده‌اید، و مواردی را که علیرغم گرسنه نبودن غذا خورده‌اید، توجه داشته باشید.

&#8226; درباره علت داشتن این عادات غذایی فکر کنید و آن عاداتی را که می‌خواهید تغییر دهید، انتخاب کنید.

&#8226; از یادداشت‌های روزانه تان برای یافتن عللی که باعث می‌شود هنگامی که گرسنه نیستید، غذا بخورید (عواملی مانند استرس، تماشای تلویزیون یا احساس ملال) است، استفاده کنید. راه‌هایی را پیدا کنید که تا در برابر این عوامل محرک غذا خوردن را شروع نکنید.

&#8226; عادات غذایی جدیدتان را تداوم بخشید، و توجه داشته باشید که مدتی طول می‌کشد تا این عادات در شما مستقر شود.