



اگر لاغر نمی‌شوید؛ عادات تغذیه‌ای خود را ارزیابی کنید

اگر شما هم از جمله کسانی هستید که دائماً رژیم‌های غذایی مختلف را آزمایش می‌کنید اما موفق نمی‌شوید وزن خود را کاهش دهید توصیه می‌شود که یک بار دیگر عادات تغذیه‌ای خود را ارزیابی کنید.

سلامت نیوز: اگر شما هم از جمله کسانی هستید که دائماً رژیم‌های غذایی مختلف را آزمایش می‌کنید اما موفق نمی‌شوید وزن خود را کاهش دهید توصیه می‌شود که یک بار دیگر عادات تغذیه‌ای خود را ارزیابی کنید.

به گزارش ایسنا، کارشناس تغذیه و سلامت در مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا در این مقاله چند توصیه را ارائه کرده‌اند که در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، در ابتدا توصیه می‌شود که یک فهرست از تمام غذاهایی را که در طول روز می‌خورید یادداشت کنید. همچنین در این فهرست مشخص کنید که این غذاها را در چه ساعاتی از روز می‌خورید، در هنگام خوردن آنها چه احساسی دارید و هم اینکه وقتی این غذاها را می‌خورید در حال انجام چه کاری بودید.

پس از چند روز این فهرست را دوره و بازبینی کنید و الگویی برای عادات خود براساس این فهرست تهیه نمایید. از برخی فاکتورها مثل اینکه با چه سرعتی غذایتان را می‌خورید، چه مقدار غذا می‌خورید، چه وعده‌های غذایی را نادیده گرفته و نمی‌خورید، چه موقع دسر مصرف می‌کنید و چه زمانهایی با وجودی که گرسنه نیستید، غذا می‌خورید.

در ادامه روی این فاکتورها به دقت تامل کنید و از خودتان بپرسید که چرا این عادات تغذیه‌ای را دارید و سپس آن فاکتورهای را انتخاب کنید که مایل هستید آنها را تغییر دهید. همچنین با استفاده از این فهرست تهیه شده مشخص کنید که چه عامل یا عواملی موجب می‌شود حتی وقتی گرسنه نیستید، چیزی بخورید (فاکتورهای مثل استرس، خوردن در هنگام تماشای تلویزیون یا در هنگام خستگی).

بررسی کنید که در واکنش به این فاکتورها چگونه می‌توانید از خوردن پرهیز کنید. عادات تغذیه‌ای جدیدی را براساس یافته‌های جدید خود تعیین کرده و تلاش کنید که به طور مداوم این عادات تغذیه‌ای جدید را دنبال کنید.

به خاطر داشته باشید که مدت زمانی طول می‌کشد تا شما به این سیستم تغذیه‌ای جدید خود عادت کنید و بتوانید به طور مداوم آن را بکار بگیرید.