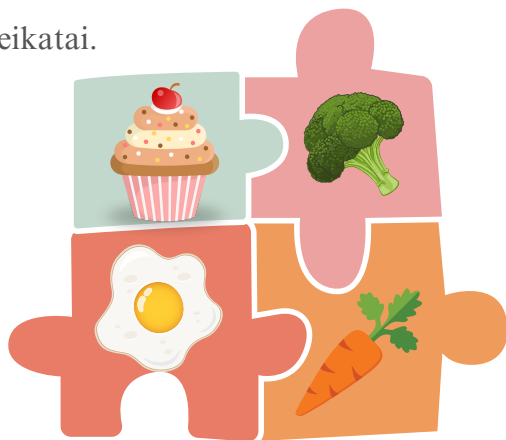


Ar desertas gali būti subalansuotos mitybos dalis?



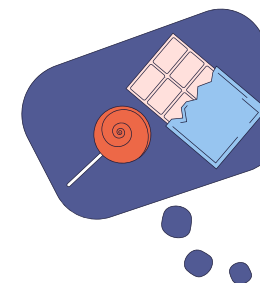
- TAIP. Desertas tikrai gali būti subalansuotos mitybos dalis.
- Svarbu matyti VISĄ PAVEIKSLĄ. Jei didžiąją Tavo mitybos dalį sudarys sveikatai papalankūs produktai, desertas (su saiku) neturės neigiamos įtakos sveikatai.



- Valgant desertus be “kaltės jausmo” ir “sąžinės graužimo” gali pataisyti santykius su maistu, pajusti sotumą ir pasitenkinimą.

KAIP SUSITAIKYTI SU MAISTU?

- Sudaryk sąrašą produktų, kuriuos mėgsti. Pažymėk tuos, kurių vengi/riboji, nes jie „nesveiki“.
- Išsirink vieną produktą iš „draudžiamų“ sąrašo ir duok sau leidimą juo pasimėgauti.
- Sąmoningai mėgautis valgymo procesu. Atkreipk dėmesį į tai, kas patinka, kas nepatinka. Ar tikrai Tau šis produktas/patiekalas toks skanus, kaip prisimeni?
- Jei taip, tuomet leisk sau juo mėgautis tada, kada panorėsi.
- Pakartok šį procesą su visais „draudžiamais“ produktais Tavo sąrašė.
- Stebėk, kaip ši TAIKA su maistu Tave veikia, kaip pamažu atsipalaiduoji, nebedarai iš maisto BAUBO ir potraukis anksčiau uždraustiems produktams mažėja (nes uždraustas vaisius visada skanesnis).



KAIP SUMAŽINTI POTRAUKĮ SALDUMYNAMS?

(jei nuolat apie juos svajojate)

- Nepraleiskite pusryčių ir rinkitės nesaldžius, sočius patiekalus, kuriuose gausu baltymų, riebalų ir maistinių skaidulų (pvz. omletas su grybais, špinatais ir pomidorais).
- Perprogramuokite savo skonio receptorių – sumažinkite pridėtinio (balto, rudo) cukraus kiekį ir dažniau rinkitės natūraliai saldžius vaisius ir uogas.



- Ne venkite angliavandenių apskritai, o padidinkite sudėtinių angliavandenių kiekį savo mityboje – daržovės, pilno grūdo kruopos, uogos, vaisiai.
- Po valgio išsivalykite dantis stipria mėtine dantų pasta arba išgerkite mėtų arbatos.
- Išgerkite cinamono arbatos.
- Rinkitės desertą (po valgio), o ne saldžius užkandžius.