

# Как снизить аппетит? Психологические приемы - выбор методики

Есть мнение, что если за 10 минут до еды поделаться какие-нибудь простенькие физические упражнения, аппетит снизится. Говорят, это действует, даже если испытываешь волчий голод.

У такого подхода к похудению есть свои плюсы. Особенно хорошо он работает, если вы испытываете не физиологический, а эмоциональный голод. Дело в том, что движение (упражнения) отлично помогают снять стресс.

Животные от своих стрессов, кстати, избавляются именно при помощи физической нагрузки. Они либо бегут от преследователя, либо вступают в схватку с противником. И в том, и в другом случае они расходуют поступившие после испуга или появления ярости стрессовые гормоны.

Мы драться и кусаться не можем, потому что должны соответствовать требованиям цивилизованного общества. Поэтому свои обиды и раздражение прячем в себе, а чтобы успокоиться, предпочитаем покушать. Физические упражнения помогают нам выплеснуть эмоции и избавиться от стрессового голода. К тому же, во время такой «зарядки» мы отвлекаемся от мыслей о еде.

Если голод настоящий, физиологический, упражнения вряд ли помогут кардинально. Но с их помощью можно отсрочить прием пищи на час-другой. Что касается сильного, «волчьего» желания поесть, здесь физическая нагрузка только еще больше «раззадорит» аппетит. Я с трудом представляю себе вернувшуюся с работы голодную женщину, которая первым делом начинает делать махи ногами. Вместо упражнений в этом случае лучше устроить перекус – съесть кусочек сыра или яблоко. Это поможет уменьшить аппетит и избежать переедания.

Если вас преследуют навязчивые мысли, что у вас лишний вес и вам необходимо от него избавляться, и вы в постоянном поиске новых методик и способов похудения, попробуйте следующее.

Во-первых, постарайтесь осознать, зачем вы хотите похудеть и чем вам мешает ваш аппетит? Очень часто срывы происходят из-за банального недостатка мотивации.

А во-вторых, измените схему поиска информации. Из того, что вы перепробовали множество методик, можно сделать лишь один вывод. Вы воспринимаете каждую из них как панацею. И бросаетесь в омут с головой. В этом есть элемент детства. Вы готовы доверить свой внешний вид и свое самочувствие кому-то более «взрослому» и опытному. Верите подружке с форума и модному диетологу больше, чем себе, безоглядно, а это зачастую не дает результатов. Дело в том, что легко соблюдать только те предписания, которые вы выбрали осознанно, сами, независимо от чьего-то мнения.

Все, что вам нужно, – подходить как к проверенным временем, так и к новомодным способам снижения аппетита критически. Я всегда сравниваю это с выбором блюда на шведском столе. Рядом с яствами часто стоит шеф-повар. Вы можете подойти к нему и спросить, что вам лучше попробовать, переложив на него ответственность за выбор. Но при этом будьте готовы, что он посоветует вам тушеную капусту, которую вы с детства терпеть не можете. Его задача, как и авторов книг или участников форума, – лишь дать рекомендацию.

Если же вы, подойдя к столу с закусками, сначала присмотрите несколько блюд, а потом спросите, стоит ли их съесть, результат будет другим. Еда может оказаться невкусной, но она будет именно той, которую хотели вы. На форумах действовать нужно так же. Из всех методик прежде всего выбирайте те, которые вам нравятся. Оцените, насколько они выполнимы именно для вас. И дайте себе установку: я попробую этот способ, для начала хватит трех дней.

Если через три дня вы поймете, что аппетит под контролем, а вы не чувствуете дискомфорта, продолжайте следовать рекомендациям, на здоровье. Но если вам на этой конкретной диете будет неуютно, откажитесь сразу, сознательно. Тогда у вас не будет повода отчаиваться. У вас не получается не потому, что вы какая-то не такая. И не потому, что методика плоха. А потому, что она вам не подходит.

А это значит, что подойдет другая – та, которая понравится вам больше.

Автор - **Ирина Лопатухина**

## Как снизить аппетит

Автор: admin  
29.01.2012 23:19 -

---

[Источник](#)