

Как прекратить ночное переедание?

Ночное переедание - вредная привычка, отказаться от которой трудно (проверено!). Я решила с ней бороться с помощью рекомендаций канадских врачей-диетологов.

День 1-й

Врачи утверждают, что, наедаясь на ночь, мы не даем организму полноценно отдохнуть. Органы пищеварения трудятся, трудятся - отсюда, кстати, и бессонница на полный желудок. Итак, в первый день главное - воздержание. Сажусь у телевизора, терплю. Вроде и есть не так хочется, но тут, "о, коварен демон злой!", реклама. Опущу название брендов - но вкусно-то как! И тортики, и шоколадки, и сухарики - и все, все, все! Ноги сами встают и идут к холодильнику. "Канада" советует сказать себе "я съем это через 10 минут". Если я продержусь - соблазн сам по себе отступит. Возвращаюсь, реклама заканчивается. Но эти американские семьи! У них же за столом одна пицца! Но я ведь решила - выключаю телевизор и ложусь спать голодная.

День 2-й

Канадские диетологи советуют не держать дома "вредных" продуктов - тяжелых и калорийных. Мне легче - у меня нет маленьких детей и гурмана-мужа. Но какой соблазн выйти в круглосуточный магазин! Терплю: Колбасу отдала кошке. Чего лукавить, съела кусочек с ней за компанию. Танталовы муки!

День 3-й

Не скучать. Занять себя чем-нибудь полезным, чтобы отвлечься. Ведь за плечами - пройденных два дня (а по словам ученых, курс "лечения" занимает всего пять!). Итак, повод довязать носки, нарядить елку, вымыть полы. Мысль о "перекусить" застигает в самый ответственный момент - когда решаю вымыть холодильник. О господи! Стяну маленький кусочек сыра. И еще один для кошки.

День 4-й

Как и советовали - занимаюсь на ночь гимнастикой до упаду. Раз-два! Раз-два-три! На рекламу по телевизору уже не обращаю внимания. Раз-два! Раз-два-три! Борюсь, как говорится, с нервным "хотением". Раз-два! Раз-два-три! Зачем было покупать охотничьи

колбаски? Раз-два! Раз-два-три! После издевательства над своими мышцами - ванна и зеленый чай. Блаженство. И правда, так устала, что на еду вряд ли хватит сил. Ура? Победа?

День 5-й

Итак, последний день. Чувства такие! - бросавшие курить меня поймут. Ломка (у мышц после вчерашней гимнастики тоже). Не подумайте, что я "съестной маньяк". Просто я никогда не завтракаю, в обед ем бутерброды, а вечером не могу удержаться. "Неправильно", - говорят врачи. "Но такова сила привычки и обстоятельств", - говорю я, усевшись вечером перед телевизором с тарелкой жареной картошки.

Не берите с меня пример. Поступайте только так, как требует ваш организм. Вопреки советам канадских диетологов существует мнение: всегда поступай так, как будто это твой последний день жизни. Да, не стоит идти на поводу у своих слабостей, но и не сопротивляйтесь им. В меру!

Автор - Людмила Грищенко
[Источник](#)