

Diät-Tipps zur Gewichtsreduktion - Wie man gesunde Heißhungerattacken erzeugt

Warum sehnen wir uns nach ungesunden Lebensmitteln? Ein gesundes Diätprogramm zur Gewichtsreduktion wird oft zu einem Schlachtfeld zwischen unserem Wunsch, schnell Gewicht zu verlieren, und Heißhungerattacken, die auf ungesunden Ernährungsgewohnheiten beruhen. Wir können nicht Sein was wir essen, aber die Forschung zeigt, dass wir Verlangen die Lebensmittel, an die wir uns gewöhnt haben, also könnte man sagen, dass wir sehnen sich was wir essen. Wenn Sie ein Muster für das Essen von Eis zum Vergnügen oder unter Stress erstellt haben, sollte es keine Überraschung sein, dass Sie sich unter den richtigen Bedingungen nach Eis sehnen. Pawlows Hund, mit jedem anderen …



Warum sehnen wir uns nach ungesunden Lebensmitteln? Ein gesundes Diätprogramm zur Gewichtsreduktion wird oft zu einem Schlachtfeld zwischen unserem Wunsch, schnell Gewicht zu verlieren, und Heißhungerattacken, die auf ungesunden

Ernährungsgewohnheiten beruhen. Wir können nicht **Sein** was wir essen, aber die Forschung zeigt, dass wir *Verlangen* die Lebensmittel, an die wir uns gewöhnt haben, also könnte man sagen, dass wir **sehnen sich** was wir essen. Wenn Sie ein Muster für das Essen von Eis zum Vergnügen oder unter Stress erstellt haben, sollte es keine Überraschung sein, dass Sie sich unter den richtigen Bedingungen nach Eis sehnen. Pawlows Hund, mit jedem anderen Namen, ist immer noch Pawlows Hund.

Aber wenn wir uns tatsächlich darauf trainiert haben, ungesunde Snacks oder Lebensmittel zu wollen, kann auch das Gegenteil der Fall sein: Wir können uns darin üben, nach gesunden Snacks und Lebensmitteln zu verlangen. Wenn wir dies tun können, könnte eine mild schmeckende Gewichtsabnahme-Ergänzung genauso wünschenswert werden wie ein süßes Brötchen.

Ich sehnte mich nie nach Kaffee, bis ich anfing, ihn zu trinken. Gleiches gilt für doppeltes Schokoladeneis. Der Geschmack von Kaffee und Schokolade muss durch Kontakt mit diesen Lebensmitteln und ihren Aromen erlernt werden. Wenn Menschen, die in primitiveren Kulturen im Dschungel leben, sich danach sehnen, gruselige Insekten zu naschen, die für ihren Lebensraum einzigartig sind, können wir sicherlich unseren eigenen Wunsch nach einem anständigen, gesunden Snack, gesundem Fast Food und einer gesunden Auswahl an Nahrungsmitteln entwickeln bei der Zubereitung von Mahlzeiten.

Wie programmieren wir uns neu, um aus einem Verlangen nach Süßigkeiten etwas auf der Liste der gesunden Lebensmittel zu machen? Um eine Zeile aus einem Film zu zitieren: „Baue sie und sie werden kommen.“ In diesem Fall werden wir, wenn wir uns angewöhnen, während des Essens und der Zwischenmahlzeit gesunde Lebensmittel zu wählen, anfangen, diese Lebensmittel anstelle der Lebensmittel zu wollen, die wir aufgegeben haben.

Mit diesen Snack-Erlebnissen ist viel Vergnügen verbunden, und

die meisten von uns zögern, sie aufzugeben. Wenn wir uns jedoch dazu bringen können, einige einfache Rezepte für gesunde Lebensmittel und Snacks zu ersetzen, können wir unsere geistigen und körperlichen Geschmacksknospen trainieren, um sie zu begehren, und es wird eine neue Genussvereinigung um die neue Auswahl oder das neue Rezept für gesunde Lebensmittel gebildet.

Neuere Forschungen haben dies bewiesen. Die Ergebnisse zeigten, dass neue Heißhungerattacken gebildet werden können, um alte zu ersetzen, obwohl die neuen auf milden, gesunden Lebensmitteln basieren und die ursprünglichen die bewährten Köstlichkeiten für Fett und Zucker waren. Die besten Nachrichten? Es kann nur eine Woche dauern, um es zu tun.

Ich habe in einem anderen Artikel einige Ideen für gesunde Snacks angesprochen, die wir für die Umschulung unseres Verlangens verwenden können. (Es enthält Ideen für gesunde Snacks, die auch für Kinder gelten.) Im Moment werde ich nur einige Beispiele für gesunde Snacks nennen.

Wenn Sie nicht möchten, dass Ihre Geschmacksknospen von Anfang an einen solchen Ruck bekommen, können Sie dies in einigen Fällen in zwei Schritten durchführen. Wenn zum Beispiel der scheinbar unkontrollierbare Drang nach Schokoladeneis aufkommt, nehmen Sie stattdessen eine Kaffeetasse oder ein Glas Schokoladenovaltine und Milch. Ovaltine ist nicht wie die Junkie-Schokoladenmilchmischungen für Kinder. Betrachten Sie es stattdessen als einen gesunden Fast-Food-Snack. Es enthält Vitamine und Mineralien, und wenn Sie einen oder zwei Esslöffel anstelle der empfohlenen vier verwenden, nicht zu viel Zucker.

Schritt zwei: Kaufen Sie eine gute Molkenproteinmischung mit Schokoladengeschmack bei Ihrem örtlichen Bioladen (oder dem Geschmack Ihrer Wahl) und verwenden Sie sie anstelle von Ovaltine. Diese Proteinpräparate sind nicht mehr so wie früher. In der Vergangenheit mischten sie sich NICHT ohne Mixer und sie schmeckten ziemlich schlecht. Nicht mehr so. Sie mischen

sich schnell durch einfaches Rühren oder Schütteln und die Aromen sind ziemlich gut. Vertrau mir.

Jetzt haben Sie aus einer Eiscreme mit Fett und Zucker eine gesunde Fast-Food-Wahl gemacht: eine Proteinergänzung! Darüber hinaus ist es viel füllender und befriedigender. Sie werden nicht versucht sein, so schnell etwas zu essen, wie wenn Sie unterlegen wären und Eis gegessen hätten.

Glaubst du nicht, dass das funktionieren wird? Nun, ich kann persönlich dafür bürgen, und Tests, die an normalen Alltagsmenschen wie uns durchgeführt wurden, haben dasselbe bewiesen. Tatsächlich funktionierte es, wenn in nur einer Woche sehr milde, aber gesunde Lebensmittelrezepte und Snickersersatzprodukte anstelle der üblichen Leckereien verwendet wurden. Die Leute sehnten sich tatsächlich nach dem milden Geschmack gesunder Snacks gegenüber ihren alten ungesunden Leckereien.

Probieren Sie es aus. Sie werden in kürzester Zeit nach gesunden Lebensmitteln und Snacks verlangen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki