На данный момент тема здорового питания уже давно не нова. И многие из нас следуют разным системам, диетам и далеко не всем это приносит положительные эмоции. Поэтому я сейчас предлагаю посмотреть на вопрос здорового питания с другой стороны. Когда вы составляете личный план здорового питания обязательно не забудет включить в список продуктов счастье. Не лишайте себя любимых продуктов вовсе!

Если вы будете чувствовать себя обделенными, это будет вас раздражать. По этой причине будет тяжелее придерживаться запланированной диеты. Какая бы цель перед вами не стояла - не стоит доходить до самоистязания. Может быть вам будет интересно, что такие продукты как макароны, сыр, мясной рулет, шоколадный пудинг и подобные учёные называют комфортными для сознания. Их употребление дает ощущение счастья и безопасности. Употребление любимых вами продуктов доставит вам немало удовольствия и хитрость заключается в том, чтобы вы получили максимум счастья и удовольствия от меньшего количества любимой (хотя и не очень полезной пищи).

Например: не нужно съедать сразу целый килограмм мороженного, - вы не сможете заметить, что один, хоть и маленький, стаканчик будет вкуснее. Просто получайте удовольствие, растягивая его. Если любите шоколад - не стоит тратиться сразу на огромный мешок со скидкой. Да, возможно, несколько дорогих конфет в индивидуальной упаковке будут иметь и большую массовую долю жира. Но, вы однозначно получите больше удовольствия от парочки, чем поглощая низкосортные продукты килограммами. Да и не имея много не полезных продуктов в запасе - не будет возможности все это сразу съесть.

Все вышеперечисленные принципы конечно не сработают в таких ситуациях например когда вы заехали в гости к маме, а она подала на стол ваш любимый пирог или вы сами напекли своего любимого печенья. От таких продуктов возможно придётся и вовсе отказаться на несколько месяцев, до тех пор пока вы не заметите что без усилий контролируете себя и не соблазняетесь на "ещё один кусочек", или даже вы может обнаружить что эти продукты вам более не нравятся вовсе.

Итак, ваше питание должно приносить вам пользу: как физическую так и эмоциональную. И только в этом случае оно может называться здоровым.