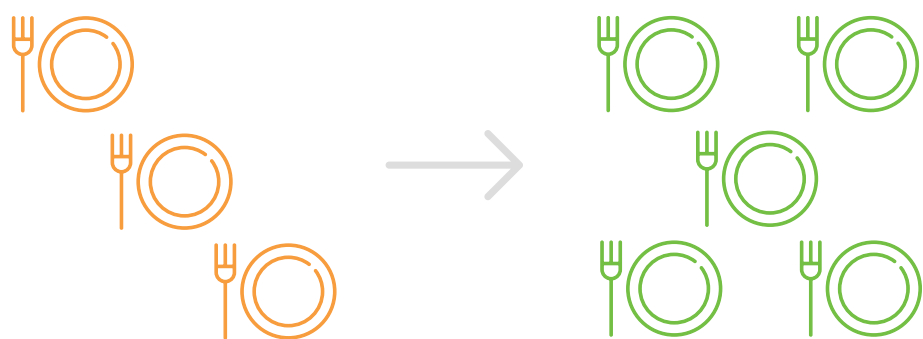




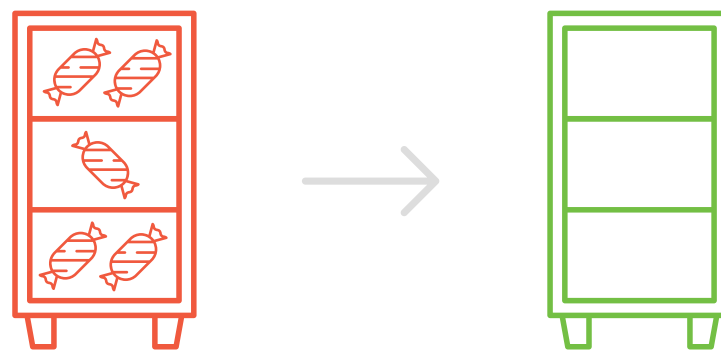
Jak zrezygnować ze słodyczy?

1. Jedz regularnie!



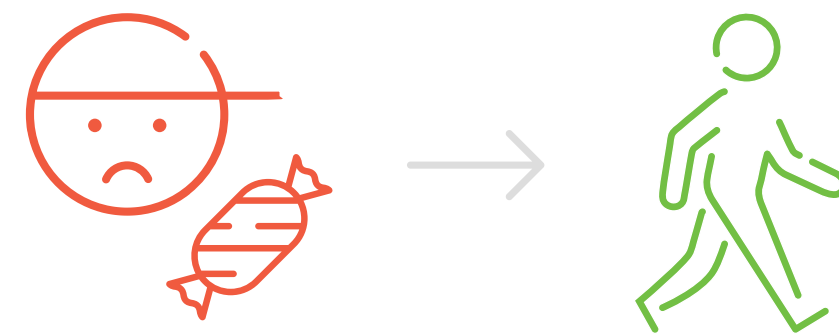
Regularne spożywanie 4-5 posiłków o stałych porach co 3-4 godziny może uchronić Cię przed niekontrolowanym uczuciem głodu i zapobiec sięganiu po wysokoenergetyczne przekąski.

2. Pozbądź się zapasów słodyczy



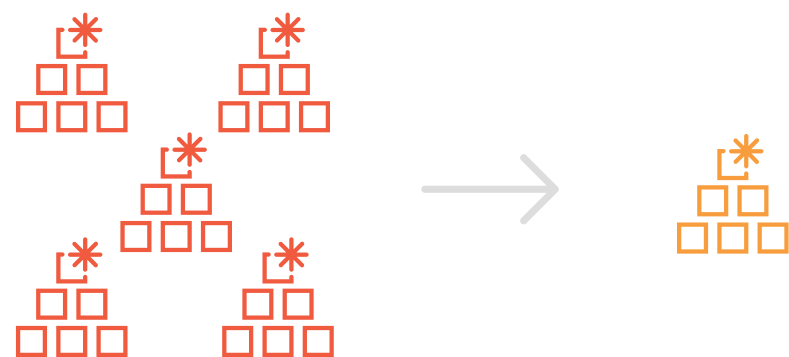
Nie gromadź zapasów słodyczy w domu ani w miejscu pracy. Ułatwi to Ci uniknięcie sięgania po nie w chwilach kryzysu czy w czasie znudzenia

3. Nie jedz pod wpływem emocji



Zastanów się w jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po słodycze. To pomoże zdiagnozować problem i ustrzec się przed zjedzeniem słodyczy w chwilach znudzenia, złości czy zdenerwowania oraz wtedy, kiedy słodycze stanowią formę nagrody.

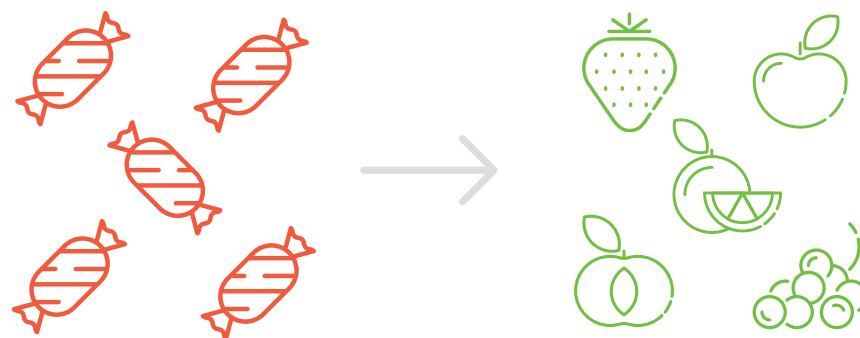
4. Ogranicz spożycie cukru z innych źródeł



Mniejsze spożycie cukru może zmniejszyć na niego ochotę.

- stopniowo ograniczaj dodawanie cukru do kawy czy herbaty
- nie dosładzaj potraw
- ogranicz spożycie soków i słodkich napojów.

5. Zamień słodycze na świeże lub suszone owoce



Zamiast słodyczy, sięgnij po zdrowsze zamienniki, które również zawierają cukry.

Słodycze zamień na:

- świeże owoce
- suszone owoce
- koktajle owocowe



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IŻŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia



www.NCEZ.pl