

5 эффективных способов не наедаться на ночь

1. Вы притупите чувство голода, если выпьете зеленый чай, стакан воды с лимоном, или томатный сок. Они не скажутся на Вашей фигуре.

2. Сделайте зарядку. Так Вы отвлечетесь от мыслей о содержимом холодильника, да и немного калорий сожжёте. А после упражнений и аппетит снизится.

3. Укротить разбушевавшийся аппетит поможет ароматерапия - понюхайте любимые духи, аромамасло или аромасвечу, кожуру грейпфрута. Очень помогают ароматы фруктов и цветов.

4. Почистите зубы. Вы же не будете есть после такой процедуры? Это условный рефлекс.

5. И вообще представьте себя стройной и красивой, той самой обаятельной и привлекательной.

Разве такой супер-девушке нечего делать по вечерам кроме того, чтоб истреблять содержимое холодильника? Будьте выше этого!

Удачи Вам в ведении здорового образа жизни!

