

كيف تأكل كمية أقل من الطعام

- بالإضافة إلى ضرورة انتباهكم لأحجام الحصص التي تأكلونها من الطعام، يمكنكم أيضاً إتباع استراتيجيات أخرى من شأنها أن تساعدكم على ضبط كمية الطعام التي تأكلونها.
- **كلوا على مهل :** تنشأ عن الأكل بسرعة فترة فاصلة في ما بين الوقت الذي تتوق فون فيه عن الأكل وذلك الذي يسجل فيه دماغكم أنكم قد شبعتم؛ الأمر الذي قد يحثكم على الإفراط في الأكل قبل أن تشعروا بالعواقب.
- **انظروا إلى ما تأكلون :** إن الأكل المباشر من الوعاء لا يخولكم معرفة حجم الحصة التي تأكلونها. لذا يستحسن بكم أن تسكبوا الطعام في صحنكم ولتأكلوه.
- **حاولوا أن تأكلوا ثلاث وجبات في اليوم وفي أوقات منتظمة :** يمكن لتخطيطكم وجبة ما خلال النهار أن يتسبب لكم بالجوع الشديد، الأمر الذي يجعلكم تكثر من تناول الوجبات الخفيفة، في الواقع، من الصعب تحديد كمية الطعام التي تأكلونها عندما تتناولون تلك الوجبات الصغرى.
- **اسكبوا لأنفسكم حصصاً أصغر من الطعام :** اسكبوا لأنفسكم في بداية الوجبة حصة من الطعام أصغر بعض الشيء من تلك التي تظنون أنكم ستأكلونها، فنتمکنوا بالتالي من أن تسكبوا لأنفسكم مرة ثانية في حال شعرتكم بالرغبة في ذلك.
- **ركزوا على طعامكم، تجنبوا كل ما قد يلهي :** فالوجبات التي تتناولونها أمام التلفزيون أو في أثناء القراءة من شأنها أن تؤدي إلى الأكل بلا وعي.
- **لا تشعروا بأنكم مضطرين إلى إنهاء صحنكم كله :** توقفوا عن الأكل حالما تشعرون بالشبع، وذلك لأن تلك القضمات الإضافية التي تحاولون أكلها لكي تنهوا صحنكم لن تؤدي سوى إلى مد جسمكم بالمزيد من السعرات الحرارية التي هو في الواقع في غني عنها.
- **تشاركوا وجبتكم مع شخص آخر :** في حال كنتم تأكلون خارجاً في أحد المطاعم، يمكنكم عندئذ أن تتقاسموا الطبق مع رفيقكم أو رفيقتكم، سيما وأن حصص المطاعم غالباً ما تكون وافرة وسخية.
- **اطلبوا كيساً لتأخذوا الطعام معكم إلى البيت :** في حال كنتم تتناولون الطعام في مطعم، اطلبوا عندئذ من النادل أن يضع لكم حصة من وجبتكم في كيس لتأخذوها معكم إلى البيت.

➤ **اقضموا يتأن وحكمة :** في حال كنتم لا تزالون تشعرون بالجوع حتى بعد انتهائكم من الأكل،
يمكنكم عندئذ أن تأخذوا شيئاً قليل السعرات الحرارية وتأكلوه بقضمات صغيرة عوض أن تسكبوا
لأنفسكم مرة ثانية.