

Όλα όσα πρέπει να ξέρεις για να κόψεις μια και καλή τη ζάχαρη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θέλεις να κόψεις τη ζάχαρη αλλά νιώθεις πως δεν μπορείς; Εμείς είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε!

Το κακό είναι πως η ζάχαρη βρίσκεται σχεδόν σε όλα όσα τρώμε καθημερινά και η υπερβολική της κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη και προβλήματα παχυσαρκίας.

Αυτά είναι τα 3 πιο σημαντικά σημάδια που αποδεικνύουν πως είσαι εθισμένη στη ζάχαρη:

1. Θέλεις να φας κάτι γλυκό ύστερα από κάθε γεύμα σου.
2. Κάθε φορά που τρως κάτι γλυκό, θέλεις κι άλλο.
3. Η ζάχαρη σε κάνει να νιώθεις καλά και την αποζητάς κάθε φορά που είναι λίγο πεσμένη η διάθεσή σου.

Δες 3 τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να κόψεις αυτό το “ναρκωτικό” μια και καλή από τη ζωή σου.

1. Κράτα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σου σταθερά

Το μυστικό για να μείνεις μακριά από τη ζάχαρη είναι να αρχίσεις να τρως σωστά. Βάλε μπαχαρικά στο φαγητό σου, πρόσθεσε λίγη κανέλα στο πρωινό σου και τρώγε 5 γεύματα την ημέρα.

2. Τρώγε ή πίνε κάτι φυσικό αντί για καθαρή ζάχαρη

Πιες ένα καυτό ποτήρι κακάο αντί να φας μία σοκολάτα. Βρες υγιεινά υποκατάστατα.

3. Κάνε κάτι άλλο αντί να φας γλυκό

Όταν νιώθεις ότι θέλεις να φας γλυκό κάνε κάτι άλλο. Βάψε τα νύχια σου, φτιάξε τα μαλλιά σου, πάρε τηλέφωνο έναν φίλο σου. Κάνε κάτι για να ξεχαστείς.

4. Δες την όλη διαδικασία σαν αποτοξίνωση

Όταν ξεκινήσεις την όλη διαδικασία το σώμα σου θα αρχίσει να αντιδρά σαν να κάνεις κάποιου είδους αποτοξίνωση. Μπορεί να έχεις πονοκεφάλους και να μην αισθάνεσαι πολύ καλά τις πρώτες μέρες. Φρόντισε να κοιμάσαι νωρίς και να τρως πολλά λαχανικά.

Γράφτηκε από Αμαλία Βάγια

Πηγή: [.faysbook.gr](https://faysbook.gr)