

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ САХАРА

Вы сделали первый и очень важный шаг - признали наличие проблемы с сахаром. Давайте проверим, насколько далеко все зашло. Для того чтобы оценить уровень сложности и найти подходящую именно вам стратегию побега из сахарного плена, пройдите этот короткий тест

Отметьте в каком из вариантов есть максимум совпадений с вашим ощущением и состоянием

(Все названия условные и нужны только для понимания глубины проблемы)

Тяжелая форма сахарной зависимости

- С самого детства вы не могли жить без сладкого. Только любимая конфета\булочка\пирожное всегда успокаивали вас и примеряли с действительностью
- Вы можете пить только подслащенные напитки или фруктовые соки. Совет врача «пейте чистую воду» воспринимается как настоящая пытка.
- Каша, творог, намазка на хлеб - все должно быть сладким - с вареньем, медом или сиропом
- Ваш завтрак обязательно должен быть сладким, иначе день не задастся с самого начала
- Вы хотите взять одно печенье из упаковки и останавливаетесь только когда в руках пустая пачка
- У вас случаются приступы немотивированной тяги к сладкому. Остановиться невозможно. Часто это происходит вечером или ночью. После этого вы часто испытываете стыд и чувство вины за съеденное

Глубоко спрятанная зависимость от сладкого

- Глядя на других, вы считаете, что в целом питаетесь гораздо более правильно. Но часто едите хлеб, макароны и белый рис
- Вы не покупаете специально булочки и печенье, но если они находятся в зоне доступа, то отказаться от соблазна вам будет тяжело
- Вы мечтаете иногда о шоколаде и сладкой булочке, но часто вместо этого съедаете яблоко или другой фрукт в качестве перекуса

- Вы знаете, что надо пить чистую воду и большую часть времени делаете именно так, но с удовольствием выпили бы вместо этого сок или что-нибудь сладкое
- Вы уже давно приучаете себя пить кофе\чай без сахара, но заменяете его на заменители и иногда все - же срываетесь

Слабая зависимость от сладкого

- Вы очень следите за весом и здоровьем и большую часть времени контролируете потребление сахара
- Вы любите сладкое и чтобы оно все-таки присутствовало в вашей жизни готовите полезные сладости. Проблема в том, что вы иногда съедаете их больше, чем нужно
- Вы не позволяете себе заедать стресс, но часто зажевываете его жвачкой или используете для этого конфеты с сахарозаменителями
- Вы бы хотели пить что - то сладкое, но не позволяете себе. Чистую воду вы не очень любите, поэтому компромиссный вариант для вас газированная минеральная вода

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Если вы узнали себя в тяжелой степени зависимости - стоит действовать незамедлительно. Это опасное состояние может привести к серьезным нарушениям обмена веществ, гормональному дисбалансу и диабету

И хотя в этой ситуации вам тяжело себя контролировать и вовремя останавливаться, можно найти промежуточный путь постепенных изменений. Даже небольшие шаги принесут заметные улучшения и очень быстро. Вы ощутите прилив сил, гораздо больше легкости в теле и ясности в мыслях. Вам просто необходимо освободиться от этого многолетнего пристрастия во имя здоровья и продления жизни

Если вам близок второй вариант глубоко спрятанной зависимости, стоит пересмотреть свой взгляд на все, что вы считаете «полезным». Проблема в том, что в ваш рацион часто попадают продукты содержащие «скрытые сахара». Вы стремитесь питаться как можно лучше и сейчас самое время перейти на следующий этап. Проверить сколько и каких углеводов вы употребляете и как это действует на ваше здоровье в целом

Грамотно составленное меню с учетом всех деталей, использование цельнозерновых злаков и некрахмалистых овощей в большем количестве поможет уменьшить тягу к сладкому и избегать лишних перекусов. В результате вы действительно будете питаться правильно, сохраните фигуру без особых усилий и наполнитесь энергией

Если вы нашли себя в третьем варианте слабой зависимости от сахара - вы уже проделали огромную работу и знаете, что бывает от употребления большого количества сахара. У вас есть свой арсенал стратегий для того, чтобы уменьшить сахар в своем рационе. Но эмоциональная привязка все еще есть. Сахар, сладости занимают ваши мысли, заставляя искать замены и обходные пути. Это может быть тяжело в моменты большого напряжения на работе, стрессов или банальной нехватки времени.

Чтобы освободиться от этой зависимости, вам нужно полностью расстаться со вкусом сладкого. Возможно стоит изменить некоторые привычки, продумать время приемов пищи и отработать психологическую составляющую. Вы сможете спокойно выбирать что и когда есть и освободите огромную энергию, занятую сейчас на том, чтобы не допустить срыва. Наградой станет настоящая победа над своей слабостью и полное избавление от сахарной зависимости



Юлия Резников
специалист по лечебному питанию, натуропат, д-р (Ph.D)

- Руководитель медицинского центра VitaTeva в Израиле
- За 26 лет помогла улучшить здоровье более чем 3800 пациентов возрастом от 2 до 70 лет.
- Докторат: York University - USA. Дипломы Колледжа альтернативной медицины: "Медисин" Израиль и другие.
- Ведущая рубрики о здоровом образе жизни и питании на радио и телевидении
- Автор книг: "Суперпродукты: Секреты здоровья", "Авторский сборник рецептов", "Еда, которая лечит", "Еда, которая лечит-2", "Свекольная книга", "Сборник рецептов от Юлии Резниковой".
- Автор и ведущая 12-ти курсов по лечебному питанию, макробиотике, семейной рефлексологии, психорефлексологии (для специалистов по коррекции эмоциональных состояний).
- За 7 последних лет провела более 60 семинаров и тренингов в Израиле, России, Польше, Болгарии, Словении и других странах.
- Подготовила более 370 специалистов по здоровому образу жизни, рефлексологии и лечебному питанию

КОНТАКТЫ

e-mail: info@vitateva.com

телефон/WhatsApp: +972515003325

Присоединяйтесь к закрытой группе в Фэйсбук "Питаемся правильно с Юлией Резников"
<https://www.facebook.com/groups/vitateva/>

Сайт с полезными рецептами <https://vitateva.com/poleznye-recepty/tasty-recipes/>

