**Как отказаться от сладкого**

Каждый человек сталкивался с необходимостью отказаться или ограничить количество сладкого в рационе. Некоторые просто хотят похудеть, лучше выглядеть, а другим важно избегать его по медицинским показаниям. Но даже при наличии высокой мотивации не удаётся отказаться от любимых продуктов легко.
Всевозможные сладости – настоящее искушение: эстетично выглядят, аппетитно пахнут. Восхитительный вкус любимых конфет, тортиков, пирожных манит и провоцирует. На торжествах всегда подают аппетитные десерты. Людей на каждом шагу подстерегают рекламные изображения кулинарных шедевров. Магазины специально используют запахи свежей выпечки для привлечения покупателей. Кому возможно устоять под таким напором? В статье разберёмся, почему сложно отказаться от вредных вкусностей, выясним способы преодоления влечения к сладкому.

**Почему люди любят сладости**

Разберём основные причины привлекательности сладкого:

1. Углеводы, содержащиеся в сладостях, мгновенно повышают уровень серотонина, известного как гормон счастья. Это самый простой и быстрый способ улучшения настроения в период жизненных трудностей и переживаний.
2. В стрессовых ситуациях, во время тяжёлой умственной работы увеличивается расход глюкозы. С помощью конфетки или печенья человек восполняет уровень глюкозы без особых усилий.
3. Часто повышенное влечение к сладостям является следствием нехватки магния. Содержащийся в избытке в шоколадных изделиях магний вызывает интуитивную тягу к этому виду сладостей.
4. Бывает, что причиной постоянного употребления вкусностей является просто привычка. Многие приучены что-то жевать во время просмотра фильмов и телепередач. Этот процесс тесно связан в их сознании с едой.

**Формирование правильных пищевых привычек**

Теперь, когда определились основные причины любви людей к сладостям, можно рассмотреть пути их устранения и выработки правильного настроя и полезного пищевого поведения.

1. Углеводы необходимы всем без исключения. С их помощью человек получает энергию. Кондитерские изделия с большим количеством сахара содержат быстрые углеводы. Они вызывают резкий подъём глюкозы в крови, повышенную выработку инсулина, блокирующего жировые клетки и не дающего им расщепляться. Полезно заменить быстрые углеводы на медленные. Они плавно выводят в кровь сахар и не провоцируют резкий скачок глюкозы. К таким продуктам относятся:
* груши,
* яблоки,
* сухофрукты,
* творог тофу,
* соевые йогурты,
* ягоды.
1. При правильно сбалансированной диете удаётся получать серотонин из полезных продуктов. Восполнить глюкозу в период умственных и психических нагрузок помогут продукты с высоким её содержанием, но не так быстро повышающие уровень сахара. Это всеми любимые фрукты:
* бананы,
* манго,
* виноград,
* киви,
* персики.
1. Людям с пониженным уровнем магния в крови необходимо принимать соответствующие витаминно-минеральные комплексы. В рацион стоит включить:
* зерновые хлебцы,
* мюсли,
* сушёные водоросли,
* арахис,
* бобы.
1. Если причиной постоянного употребления сладостей является привычка, можно попробовать заменить их на
* грецкие орехи,
* кешью,
* сушёные бананы,
* курагу,
* чернослив,
* запечённые яблоки.

**Советы психологов**

Хотя если бы всё было так просто, проблема лишнего веса и связанных с ним болезней просто исчезла. Конечно, определённый процент людей легко меняет пищевое поведение. Но большинству сложно заменить доставляющие им удовольствие продукты на другие, не обладающие выраженным эффектом. На формирование новых пищевых привычек уходит 10-14 дней. Как выдержать это время без срывов? Рассмотрим несколько интересных советов психологов.

1. Общаться с единомышленниками. Регулярный обмен опытом с проходящими такой же путь людьми, а лучше с людьми, которые уже его прошли и достигли цели, поможет избежать ошибок, легко преодолеть возможные соблазны и препятствия.
2. Найти полезное занятие. Оно отвлечёт от мыслей о сладком, поможет занять время, ранее принадлежавшее еде. Идеальны активные физические упражнения: бег, велосипед, плавание, пешие прогулки. После них риск опять наесться вредностей гораздо меньше. Затраченных усилий будет жалко, а полученные результаты захочется зафиксировать, и уж точно не захочется свести их на нет новой вредной вкусняшкой. Можно просто читать книгу, вязать, моделировать, собирать паззлы. Важно выбрать занятие по душе. Главное – отказаться от запрещённых продуктов. Желательно не покупать их в этот период.
3. Каждый раз вознаграждать себя за отказ от сладкого. Делать себе приятные подарки, сюрпризы, не связанные с едой. Хорошо попробовать новые впечатления: сходить в кино, театр, побаловать себя новой вещью, либо просто купить приятную мелочь. В случае недостатка денег для крупных покупок хороший выход - завести копилку, и за каждый отказ от сладостей бросать туда монетку. Скоро там накопится приличная сумма. В результате таких нехитрых действий серотонин начнёт вырабатываться сам. Вредные вкусности покупать уже не придётся.
4. Не воспринимать отказ от сладкого как наказание. Помнить, что это решение принесёт только пользу организму. Здоровое сердце, сосуды, красивое упругое тело – основная мотивация, про которую не нужно забывать.
5. Думать о сладостях как о яде. Можно провести сравнение с ядовитыми грибами или растениями. Они тоже очень красиво и аппетитно выглядят, однако представляют смертельную опасность. Эта точка зрения недалека от истины. Современные кондитерские изделия содержат консерванты, улучшители вкуса, ароматизаторы. Это значительно увеличивает их опасность для здоровья людей.

**Научные методы**

Бывает, что зависимость от сладкого очень сильна, а вышеперечисленными уловками не получается избежать соблазнов. Люди временно меняют пищевые привычки, но потом срываются и всё повторяется. В этом случае хороший выход - методы психотерапии. Остановимся на них подробней.

1. Метод нейролингвистического программирования. Разработан американскими учеными: лингвистом Джоном Гриндером, психологом Ричардом Бендлером, бизнес-консультантом Фрэнком Пьюселиком в 1970 году. На подсознательном уровне закрепляется определённая установка. В дальнейшем человек следует ей инстинктивно, не задумываясь. Главная идея - выключить сладкое из этой установки. Конфетки и пирожные потеряют ценность и привлекательность, на смену им придёт правильное питание.
2. Психологический тренинг. Методика состоит в тренировке силы воли и самоконтроля. Она научит избегать любых соблазнов. Вкусности перестанут манить и искушать человека, владеющего этой методикой.
3. Паттерн Диккенса. Эту методику разработал Тони Роббинс, популярный американский бизнес-тренер, по мотивам «Рождественской песни» Чарльза Диккенса. К главному герою сказки являются духи, помогают переосмыслить жизнь, преодолеть психологические трудности. Суть метода состоит в работе с убеждениями человека, заключается в следующих этапах:
* Выбрать мешающую жить установку - «Не могу бросить сладкое».
* Представить жизнь через несколько лет, если эти убеждения не изменятся. Необходимо ясно представить последствия употребления вредной еды: проблемы со здоровьем, лишним весом, личной жизнью, карьерой. Нарисовать в воображении всё, чего человек боится и почему хочет поменять привычки.
* Придумать новую установку. Она должна помочь преодолеть пагубное пристрастие, быть позитивной. Это должна быть какая-то приятная цель, которую удаётся достичь, отказавшись от вредной еды.
* Представить в красках жизнь после отказа от сладкого: возможно, улучшение самочувствия, исчезновение лишнего веса, появление новых отношений, успешная работа. Необходимо отчётливо вообразить, насладиться этой картиной. Представление своей красивой жизни без сладкого следует повторять всякий раз, когда рука потянется к вкусняшкам.

Паттерн Диккенса подойдет людям, способным концентрироваться на переживаниях, хорошо понимающим внутренние психологические проблемы. Остальным может понадобиться помощь специалиста. Однако красивая фигура, безупречное здоровье, а главное – пьянящее ощущение победы над слабостью, соблазнами и страхами стоят усилий. При комплексном использовании и последовательном сочетании указанных методов возможно достичь желанной гармонии тела и духа, научиться жить в согласии с собой. А это, безусловно, залог успеха во всех аспектах жизни, будь то личная жизнь или карьера.