

- **Маленькие порции.** Научитесь обманывать себя. Например, если вам не дает покоя шоколадка, которая лежит на видном месте кухонного стола, отломайте пару кусочков, положите на блюдец, а остальную плитку спрячьте «от греха подальше». Пользуйтесь маленькими тарелочками, чашками. Готовьте тоже только в количествах, нужных для 1-2 приемов пищи. Это избавит вас от соблазна «доедать, чтобы не пропало». То же самое делайте и в магазине - отучите себя брать большие упаковки, потому что «так дешевле». Поверьте, для вас будет лучше взять маленькую пачку мороженого вместо большой и один шоколадный сырок вместо трех. Так вы и съедите меньше, и деньги сэкономите.
- **Придерживайтесь режима.** Возьмите в привычку всегда есть в одно и то же время, а на крайний случай припасите очень полезный перекус - например, несладкое яблоко. По нему вы поймете, действительно ли хотите есть.