

Игорь Тютюкин

ПРОСТОЙ ТЕСТ

(версия от 07.03.2019 г.)

Как отличить потребность тела в питье от потребности в пище

Наш мозг одинаково воспринимает сигналы организма о голоде и о жажде, не различая их. И часто мы, вместо реальной потребности в питье, удовлетворяем мнимую потребность в пище, набирая, при этом, лишний вес.

Вот простой тест на голод. Если вам хочется чем-нибудь перекусить, представьте, что перед вами тарелка перловой каши. Честно спросите себя: «Буду я её есть?».

Если ответ отрицательный, значит, это «мнимый голод». Выпейте воды. И сигнал тела о «голоде» пропадёт.

В данном случае, питье гораздо полезнее приёма пищи.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>