

~ БУКВАР ~

Със сладкото на „ТИ“

Разбери от къде идва гладът за сладко
и как да се справиш с него



@zdravenbukvar

Добре дошла

Ако имаш чувството, че не може да мине ден без да хапнеш нещо сладко, че не можеш да спреш, докато не изядеш целия шоколад, ако непрекъснато жадуваш и мислиш за сладки неща, повярвай ми, не си сама.

Много хора имат чувството, че нямат силата да контролират желанието за сладко, а това повлиява както тяхното физическо, така и психичното им здраве.

Истината е, че причината не е в липсата на воля.

Още повече, щом четеш това **ти си решена да се пребориш** с този проблем и **аз съм сигурна, че ще успееш.**

Този буквар е създаден точно за това – да ти помогне **да идентифицираш възможните причини** и да ти даде **ясна посока** какво да направиш за да овладееш това пусто желание за сладко.

С правилните **знания и инструменти** може да прекъснеш порочния цикъл и да се насладиш на по-здравословен и балансиран живот.



Моята мисия

Посветена съм на това да помогна на колкото се може повече хора да повишат качеството на своя живот и подобрят здравето си.

5-те години във Фармацевтичния факултет на Медицински университет София ме наоръжиха с широк спектър познания – от физиология и анатомия на човека, през растения и добавки, до лекарства и фармацевтични грижи.

Тези познания днес ми помагат да дам най-доброто на своите клиенти, а именно цялостна грижа за тяхното здраве – научно-базирани съвети, проследяване на тяхната терапия и състояние, анализ и консултиране за лекарства и добавки, подкрепа и насоки за промяна в начина на живот и хранене съобразно здравословните нужди и цели на конкретния човек.

Работя като здравен консултант на свободна професия и през моята менторска програма вече минаха десетки клиенти. Благодарение на работата ми с тях, аз непрекъснато уча и усъвършенствам своите знания и услуги.

Създадох този буквар изцяло с мисъл и грижа за твоето здраве.

Освен букварите, предлагам менторска програма, която предоставя необходимите знания, конкретни насоки и подкрепа, за да се справиш със здравословния проблем и/или с килограмите.

Всеки продукт и услуга са създадени, за да ти помогнат да направиш реални, дългосрочни промени в здравето си.



*магистър-фармацевт Радица Божилова
създател на Здравен Буквар*

СЪДЪРЖАНИЕ

ГЛАД ЗА СЛАДКО – ПРИЧИНИ И НАСОКИ

Причини	5
Хранителни дефицити	6
Небалансирано хранене.....	8
Хормонални промени	10
Недоспиване	25
Стрес	29
Емоционално хранене	31
Навик	36
Обкръжение и достъпност	38
Интензивна физическа активност	39
Хипогликемия	40

ОБОВЩЕНИЕ: ТЕХНИКИ ЗА НАМАЛЦВАНЕ

НА ЖЕЛАНИЕТО ЗА СЛАДКО	41
-------------------------------------	-----------

ДОБАВЕНА ЗАХАР И АЛТЕРНАТИВИ НА ЗАХАРТА

Добавена захар	42
Алтернативи на захарта	44

7-ДНЕВНО МЕНЮ ЗА НАМАЛЯВАНЕ

ЖЕЛАНИЕТО ЗА СЛАДКО.....	47
---------------------------------	-----------

ДНЕВНИК ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА

ХРАНЕНОТО И ЕМОЦИИТЕ	49
-----------------------------------	-----------

Пример за попълняване	50
-----------------------------	----

ПРЕПОРЪКИ ЗА ДОБАВКИ	51
-----------------------------------	-----------

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
-------------------------	-----------



01

ГЛАД ЗА СЛАДКО – КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ И КАКВО ДА НАПРАВИМ?

Физиологични причини

- Небалансирано хранене
- Хормонални промени
- Хранителни дефицити
- Недоспиване
- Стрес
- Интензивна физическа активност
- Хипогликемия

Психологични причини

- Емоционално хранене
- Навик да се награждаваме или утешаваме със сладко
- Навик да хапваме сладко в точно определен период от деня или ситуация
- Свързване на консумацията на сладко с определена емоция или спомен

Причини от околната среда

- Достъпност
- Социално влияние
- Събития насърчаващи употребата на сладки (рождени дни, празници...)

Въпреки че определени състояния като хипогликемия (ниска кръвна захар) и интензивна физическа активност естествено увеличават глада и нуждата от захар, тези фактори сами по себе си не водят до прекомерна консумация на захар.

Когато е затруднен контролът върху количеството консумирана захар и желанието за сладко, това може да доведе до прекомерен прием, а той от своя страна до развитие на здравословни проблеми.



Причината често не е една, но когато я идентифицираме ние вече не се борим със захарта, а с причината.

Хранителни дефицити

Желанието за храна може да бъде насочено към конкретни храни, които съдържат нутриенти, липсващи на тялото.

Не рядко гладът за сладко може да означава, че не избираме правилните храни, че не се храним разнообразно, балансирано или достатъчно.

Недостиг на магнезий

Магнезият е важен за регулиране на кръвната захар и инсулиновата чувствителност.

Понякога желанието за шоколад може да се дължи на липса на магнезий.

Недостиг на витамини от група В

Те помагат за превръщането на храната в енергия.

Дефицитът на тези витамини (особено на В6 и В12), може да създаде глад за различни храни, като месо, хляб, сладкиши...

Недостиг на желязо

Желязото е основен компонент на хемоглобина, който пренася кислород до клетките.

Недостигът му води до умора и слабост, което често засилва желанието за захар като бърз енергиен източник.

При съмнение за дефицит е добре да се проведат лабораторни изследвания.

При установяване на дефицит е важно да се направят промени в храненето, а в някои случаи може да се въведе и суплементация. Ако имате здравословен проблем, добре е тези промени да се водят от здравен специалист. На моите клиенти изготвям персонален план за суплементация спрямо техните симптоми, лабораторни изследвания и начин на хранене.

Хранителни дефицити

Източници на магнезий

- зеленолистни зеленчуци
- черен шоколад
- бадеми
- семена
- банани
- риба
- авокадо
- боб
- кафяв ориз

Източници на витамини от група В

- месо
- риба
- яйца
- млечни продукти
- зеленолистни зеленчуци
- ядки
- семена
- авокадо
- гъби
- пълнозърнести храни

Източници на желязо

- месо
- риба
- морски дарове
- яйца
- бобови храни
- зеленолистни зеленчуци
- киноа
- тофу
- ядки
- семена

Недостигът на протеини и фибри в храненето също може да бъде причина не само за повишена нужда от сладко, но и за постоянно чувство на глад през деня и нужда от похапване. Балансираното хранене, богато на протеин и фибри ще ни поддържа сити за по-дълго. Консумацията на **протеин** **увеличава допамина** (хормон на наградата), което може да намали желанието за сладко.

Продължително гладуване или рестриктивна диета могат да бъдат основната причина за дефицит на хранителни вещества, витамини и минерали. Калорийният дефицит води до чувство на глад, особено ако диетата не е съобразена с нуждите на организма и не е изградена правилно. На лице е и психологическият аспект при рестриктивните диети – **да жадуваме за това, което не можем да имаме.**

Това е допълнителна причина защо гладуването, режимите и диетите не са решението нито за справяне с излишните килограми, нито за поддържане на добра форма. **Тайната е в баланса.**

Небалансирано хранене


Когато консумираме храни с високо съдържание на захар и бързи въглехидрати, нивата на глюкозата в кръвта се повишават и след това бързо спадат, което води до последващ глад за захар.

Съвет: За да поддържаме стабилни нива на кръвната захар, трябва да се храним **балансирано**, като комбинираме източници на сложни въглехидрати с протеини и здравословни мазнини. Това ще забави усвояването на въглехидратите и ще стабилизира кръвната захар.

Освен това, както споменах, протеините и фибрите ни поддържат сити за по-дълго.

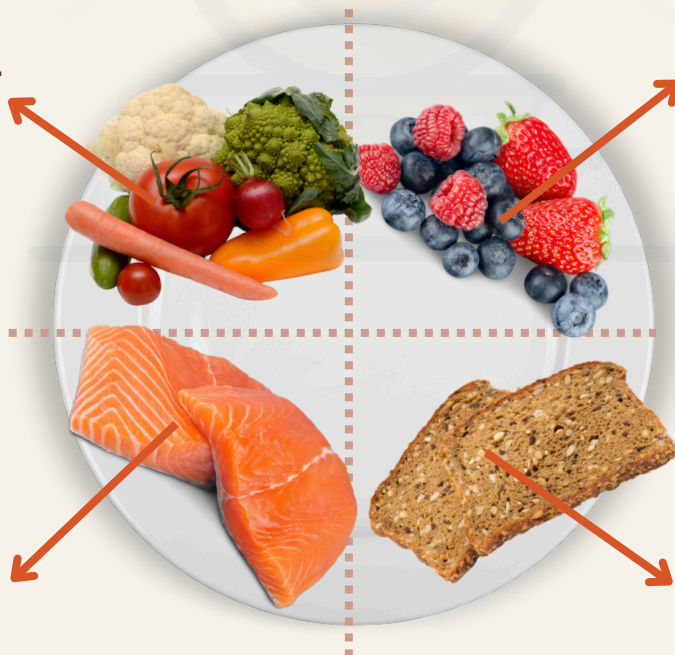
Как да създадем балансирана порция?

Зеленчуци:

- колкото повече – толкова по-добре
- картофите не се броят
- препоръчват се минимум 2 порции зеленчук на ден
- 1 порция = 
- При ИР те могат да са 1/2 от порцията

Протеини:

- **Растителни:** бобови, семена, ядки, тофу
- **Животински:** постно (нетлъсто) месо, риба, яйца, нискомаслени млечни продукти



Плодове:

- включва всички плодове
- при някои здравословни състояния може да се наложи намалена консумация на определени плодове

Зърнени храни:

- **Повече пълнозърнести** като: пълнозърнесто брашно, булгур, кафяв ориз...
- **По-малко рафинирани** зърнени храни като бяло брашно

Примери за балансирана порция:



- 1/2 порция зеленчуци: **спанак**
- 1/4 порция протеин: **сьомга**
- 1/4 сложни въглехидрати: **пюре от картофи и карфиол**



- 1/2 порция зеленчуци: **зеле и моркови**
- 1/4 порция протеин: **пилешко филе**
- 1/4 сложни въглехидрати: **салата с киноа и зеленчуци** (домати и тиквички)



- 1/2 порция зеленчуци: **зелена салата и цвекло**
- 1/4 порция протеин: **печени бутчета**
- 1/4 сложни въглехидрати: **кафяв ориз със зеленчуци**



- 1/2 порция зеленчуци: **зелена салата**
- 1/4 порция протеин: **свинско филе**
- 1/4 сложни въглехидрати: **печени сладки картофи**

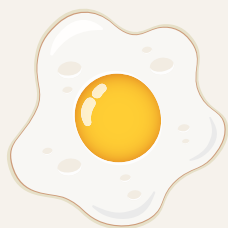
Хормонални промени



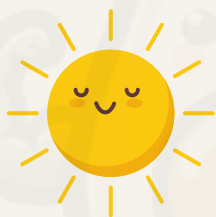
Понижени нива на серотонин

Ниските нива на серотонин могат да увеличат желанието за сладко, защото инсулинът, който се отделя след като консумираме въглехидрати, помага на триптофана да достигне до мозъка и да се превърне в серотонин. Серотонинът от своя страна **повдига настроението, регулира тревожността и потиска усещането за глад.**

Как да увеличим нивата на серотонин?



Консумирай храна, богата на триптофан



Повече слънчева светлина



Повече физическа активност и по-малко стрес

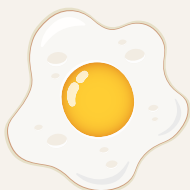


Повече пробиотична храна

Храна, богата на триптофан



Сьомга



Яйца



Пилешко и пуешко месо



Тофу



Ядки

Хормонални промени - ниски нива на серотонин

Защо храната богата на триптофан може да е полезна?

Триптофанът е аминокиселина и предшественик на серотонина.

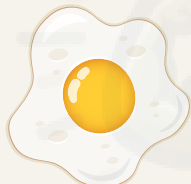
След като се приеме чрез храната, триптофанът трябва да достигне до мозъка, където се преобразува в серотонин.

За да достигне до мозъка трябва да премине през кръвно-мозъчната бариера. Този процес се улеснява, когато **комбиниране** **храни богати на триптофан с храни богати на въглехидрати** с нисък до среден гликемичен индекс, като пълнозърнести и бобови храни.

Идеи за комбиниране



Сьомга



Яйца



Пилешко и пуешко
месо



Тофу



Ядки

+

+

+

+

+



Кафяв ориз



Овесени
ядки



Сладки картофи

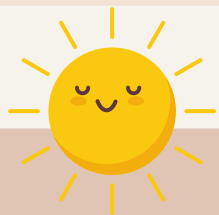


Нахут / хумус



Кисело мляко

Хормонални промени - ниски нива на серотонин



Излагането на слънчева светлина стимулира производството на серотонин. Нивата на серотонин са **по-ниски след зимния сезон** и по-високи през лятото и есента. През зимата **излизайте навън през деня**, дори когато е облачно. Може да опитате и **светлинна терапия**.



Упражненията стимулират **освобождането на серотонин** в мозъка, особено в области като хипоталамуса и лимбичната система, които **регулират емоциите и апетита**.



Хроничният стрес и високите нива на кортизол потискат производството на серотонин, което повишава желанието за сладко.

С намаляване на стреса се увеличават нивата на серотонин и апетитът намалява.

Тялото вече **не търси компенсаторни механизми за повишаване на настроението**.



Щамовете **Lactobacillus rhamnosus** и **Bifidobacterium longum** стимулират **производството на серотонин**, като ферментират фибрите в храната и произвеждат късоверижни мастни киселини, които поддържат метаболитните процеси, свързани със серотонина.

Пробиотиците също модулират хормоните грелин и лептин, и **намалява импулсивния глад**.

Хормонални промени



Високи нива на кортизол (хормон на стреса)

Когато тялото е под стрес, се активира симпатиковата система.

Тя функционира по правилото „бий се или бягай“.

И за двете е необходима енергия. Ето защо при стрес, когато тялото ни търси бърз източник на енергия, ние чувстваме глад за сладко.

Как да стабилизираме нивата на кортизол?



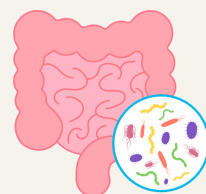
Поддържане на
здравословни
отношения



Спазване на
циркадния ритъм
(вътрешен часовник)



Дихателни
упражнения и
медитация



Баланс на чревната
микробиота

Кои храни намаляват кортизола?



Горски плодове



Черен шоколад
и какао



Сьомга



Зеленолистни
зеленчуци



Ядки

Хормонални промени - високи нива на кортизол

Как тези храни намаляват кортизола?



Горски плодове



Черен шоколад
и какао



Сьомга



Зеленолистни
зеленчуци



Ядки

Флавоноиди – антиоксиданти, които помагат за намаляване на оксидативния стрес и възпалението, което е свързано с намаляване на нивата на кортизол. Те също могат да потискат активността на ензима 11 β -HSD1, който преобразува кортизона в активната форма кортизол.

- **Източници:** горски плодове, какао, чай, цитрусови плодове...

Витамин D – според проучване от 2016 г., ежедневният прием на витамин D (2000 IU на ден) може да помогне за понижаване на кръвното налягане и намаляване на нивата на хормона на стреса кортизол. Тези резултати предполагат, че витамин D също може да намали активността на ензима, който преобразува кортизона в активната форма – кортизол.

- **Източници:** мазна риба (сьомга, скумрия, херинга), гъби, жълтък...

Омега-3 мастни киселини – намаляват продукцията на възпалителни молекули, наречени проинфламаторни цитокини (например, TNF- α и IL-6). Възпалителните процеси могат да предизвикат повишаване на кортизола, тъй като кортизолът е хормон, който помага на тялото да се справи със стреса и възпалението. Намаляването на възпалението, може да доведе до по-ниски нива на кортизол, тъй като тялото има по-малко нужда от този хормон за справяне с възпалителните състояния.

- **Източници:** мазна риба (сьомга, скумрия, сардини), ленено семе, chia семена, орехи...

Хормонални промени - високи нива на кортизол

Как тези храни намаляват кортизола?



Черен шоколад
и какао



Зеленолистни
зеленчуци



Чушки



Цитруси



Аспержи

Магнезий – подпомага баланса на стресовите хормони чрез подкрепа на нормалната функция на нервната система и намаляване на стреса, което води до по-ниски нива на кортизол.

- **Източници:** черен шоколад, зеленолистни зеленчуци, бадеми, авокадо, черен боб...

Витамин С – ключов за функцията на надбъбречните жлези, които произвеждат кортизол. Той намалява оксидативния стрес и възпалението в организма, както и подпомага метаболизма и отделянето на кортизола от тялото.

- **Източници:** червени и зелени чушки, ягоди, цитруси, киви...

Фибри (особено пребиотичните, като **инулин** и олигозахариди) – подпомагат намаляването на кортизола, като повлияват чревната микробиота и възпалителните процеси в организма. Те **подхранват полезните бактерии** в червата, които произвеждат късоверижни мастни киселини (SCFAs), които имат противовъзпалителни свойства и могат да помогнат за регулиране на оста ХПА (хипоталамус-хипофиза-надбъбречна ос), която контролира реакцията на организма към стрес и производството на кортизол.

- **Източници:** аспержи, чесън, кромид лук, праз, банани, артишок, пълнозърнести храни...

Хормонални промени - високи нива на кортизол



Положителните социални контакти водят до освобождаване на **окситоцин**, който има антистресов ефект – намалява стресовия отговор на организма и производството на кортизол.

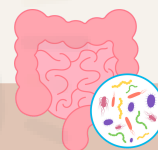


Циркадният ритъм регулира естествения цикъл на сън и бодърстване, както и хормоналната секреция, включително кортизола. **Нарушенията** в циркадния ритъм, като работа на смени или нерегулярен сън, могат да доведат до **повишени нива на кортизол**.



Дихателните упражнения и медитацията са ефективни методи за намаляване на стреса и кортизола.

Дълбокото, контролирано дишане активира **парасимпатиковата нервна система**. Това води до понижаване на сърдечната честота, кръвното налягане и нивата на кортизол.



Здравата микробиота помага да се **регулира** НРА* оста, която контролира отделянето на **кортизол**. Освен това влияе и на **синтеза** на невротрансмитери като **серотонин**, който е важен за регулиране на настроението и стреса.

Един от начините да поддържаме здрава чревна микробиота е чрез **добавяне на пробиотици и пребиотици** към храненето.

*НРА ос – оста хипоталамус – хипофиза – надбъбречни жлези.

Хормонални промени - високи нива на кортизол



Циркадният ритъм представлява **вътрешен биологичен часовник**, който регулира цикъла сън-бодърстване и други физиологични процеси в рамките на 24 часа. Той влияе на секрецията на различни хормони, включително кортизол, мелатонин и инсулин.

Дисбалансът в циркадния ритъм, може да доведе до повишени нива на кортизол, трудно заспиване, събуждане през нощта...

Всичко това може да **увеличи желанието за сладко** и риска от инсулинова резистентност.

Как да поддържаме здрав циркадиен ритъм?

- **Излез на кратка сутрешна разходка.** Слънчевата светлина сутрин сигнализира на тялото, че е време за активност.
- Ограничи излагането на **изкуствена и синя светлина** няколко часа преди сън.
- Поддържай **редовен график на сън и бодърстване**, като си лягаш и ставаш по едно и също време.
- Включи **физическа активност през деня**, но избягвай интензивни тренировки преди лягане.
- Избягвай **кофеинови напитки** след 15:00 часа.
- **Избягвай дрямките късно следобед.** Дългите или късни следобедни дрямки могат да разстроят естествения цикъл на съня и да затруднят заспиването вечер.

Хормонални промени



Инсулинова резистентност и СПКЯ

Инсулинът позволява на тялото да използва глюкозата за енергия или да я съхранява за бъдеща употреба.

При инсулинова резистентност клетките започнат по-слабо да реагират на инсулина и по-трудно поемат и използват глюкозата.

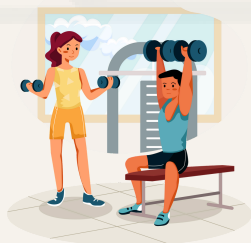
Това причинява глад на клетките за енергия и води до повишена нужда от захар (бърз източник на енергия).

Синдром на поликистозните яйчници – основната причина за повишената нужда от сладко при СПКЯ е инсулиновата резистентност.

Какво да направим?



Балансирано и разнообразно хранене



Упражняване с тежести и качване на мускулна маса



Достатъчно сън



Подходящи витамини, минерали и добавки

Хормонални проблеми – ИР и СПКЯ



Стреми се всяка порция да бъде **балансирана**. Това важи и за основните хранения и за междинките.

Спазването на **редослед** при хранене също показва ползи: първо зеленчуци, после белтъци и мазнини и накрая въглехидрати.



В проучване със здрави хора, които не спят достатъчно, е наблюдавано **повишаване на инсулиновата чувствителност** след удължаване на съня с 1 час в продължение на 6 седмици.



Комбинацията от **аеробни упражнения и силови тренировки** е особено ефективна за увеличаване на инсулиновата чувствителност.

Мускулите са една от **основните тъкани, които използват глюкоза**. С увеличаването на мускулната маса тялото има по-голяма способност да усвоява и използва глюкоза от кръвта.



Съвместният прием на **пробиотици и омега-3-мастни киселини** увеличава инсулиновата чувствителност.

Приемът на **МИОИНОЗИТОЛ** подобрява инсулиновата чувствителност, холестерола и триглицеридите. Може да подобри овулацията и да възстанови редовния менструален цикъл при СПКЯ.

Хормонални проблеми – ИР и СПКЯ

Инсулиновата резистентност и синдромът на поликистозните яйчници са състояния, които изискват цялостен, холистичен подход, съобразен с индивидуалните особености на конкретния човек.

Това са състояния, при които диетите категорично не работят, защото те не са устойчиви във времето, а за да се справим с хроничен проблем се изискват дългосрочни промени.

Какво работи и какво е важно да предприемем, а често е подценявано:

- **Откриване на корена на проблема** – въпреки че генетичната предразположеност играе важна роля в развитието на редица здравословни проблеми, фактори като нездравословна диета, недостатъчна физическа активност, стрес, затлъстяване и нездравословни навици са често определящи за тежестта на симптомите. Идентифицирането и коригирането на тези фактори е ключово за ефективното управление и облекчаване на симптомите.
- Справяне с **емоционалното хранене**.
- **Изграждане на осъзнатост за действията, навиците и храненето**.
- Справяне с **емоционални и психологически бариери**, които ни държат назад.
- **Промяна в мисленето и навиците**, които ни пречат да живеем пълноценно.
- Промяна в начина по който реагираме на **стреса**.
- Възприемане на лечението като **процес**, а не като мигновена промяна.

Ако имаш нужда от **подкрепа, ясни насоки и персонален план** за да се справиш със здравословния проблем и адаптираш храненето към твоите нужди, разгледай моята менторска програма на следния линк:

https://www.zdravenbukvar.com/balans_plus

Хормонални промени



Промени в хормоните на глада

Грелин – сигнализира на мозъка, че сме гладни и

Лептин – сигнализира, когато сме сити

Когато регулацията на тези хормони е нарушена, това може да доведе до постоянно чувство на глад, даже и след като сме хапнали.

Често недоспиването или инсулиновата резистентност могат да нарушат синтеза на лептин и да увеличат производството на грелин.

Как да регулираме апетита?



Достатъчно сън



Повече фибри



Замени простите
въглехидрати със
сложни



Повече протеин



Физическа
активност



Хидратиране



Достатъчно
омега-3



Достатъчно
витамин D

Хормонални промени - грелин и лептин



Липсата на сън намалява лептина (хормон на ситостта) и повишава грелина (хормон на глада) – това води до повишен апетит.



Редовните упражнения повишават чувствителността към лептин.



Ниските нива на витамин D са свързани с лептинова резистентност, състояние, при което тялото не реагира правилно на хормона лептин и апетитът остава повишен дори след хранене.



Омега-3 мастните киселини намаляват възпалението, което може да повлияе на лептиновата резистентност.



Адекватната **хидратация** увеличава усещането за ситост.



Фибрите забавят изпразването на стомаха и стимулират чревни хормони (като GLP-1 и PYY), които увеличават усещането за ситост.



Замяната на простите въглехидрати със сложни **стабилизира кръвната захар**, а това намалява желанието за сладко.



Протеините увеличават усещането за ситост и могат да потиснат секрецията на грелин и да стимулират хормоните на ситостта като GLP-1.

Хормонални промени



Предменструален синдром (ПМС)

Основните причини, които водят до повишено желание за сладко при ПМС са **хормоналните колебания** в естроген и прогестерон и това, че те водят до **понижени нива на серотонин**.

Тялото може да има **повишени нужди от храна**, но е важно да направим разлика между пълноценната, истинска храна и **ДЖЪНК** (анг. junk – боклук) храните, които съдържат само **празни калории**.

Джънк храните са богати на калории, наситени мазнини, захар и сол, но липсват ценни хранителни вещества.

Тялото ни има нужда от витамини, минерали, антиоксиданти, пробиотици, пребиотици, протеини, здравословни мазнини, сложни въглехидрати и фибри, които да осигурят баланс и енергия.

Ако имаш нужда от това

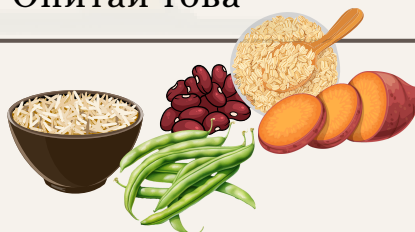


Прости въглехидрати



Нещо сладко

Опитай това



Сложни въглехидрати



Здравословен десерт

Хормонални промени – ПМС

Знам, че този период може да бъде **емоционално труден**, че може да изпитваш тъга, раздразнение, апатия...

Но храната, няма да промени това.

Много по-вероятно е по-късно да се почувстваш още по-зле, да изпитваш **вина и угризения**, че си прекалила или че си хапнала нещо вредно. От друга страна бързите въглехидрати, само рязко ще вдигнат кръвната захар, тя бързо ще се изразходва и ще се почувстваш още по-изморена, гладна и без енергия.

Вместо това, експериментирай в кухнята, **опитвай различни рецепти**. Започни някъде да си събираш любимите, бързи, лесни и здравословни рецепти, за да ти бъдат под ръка винаги, когато имаш нужда от тях.

И не се обвинявай, когато хапнеш нещо, което считаеш, че не е полезно за твоето здраве. Вместо това, стреми се **80% от времето да се храниш здравословно** и не се притеснявай толкова за останалите 20%. Защото **здравословната връзка с храната е също толкова важна**, колкото и самата храна, която избираме.

Прави нещата, които те зареждат и повишават хормоните на щастието.



Разходи се



Бъди с любимите хора



Гушкай се



Излез в природата

Недоспиване

Липсата на сън може да **наруши хормоните на глада**, което да доведе до:

- по-високи нива на грелин (хормон на глада) и
- по-ниски на лептин (хормон подтискащ апетита),

което води до повишено желание за захар и храна.



Когато сме уморени и сънливи, ние сме по-склонни да избираме храни, които ще ни дадат **бърз прилив на енергия**, но и които не изискват много енергия за приготвяне.

Захарните изделия идеално пасват на това описание.

Какво да направим?

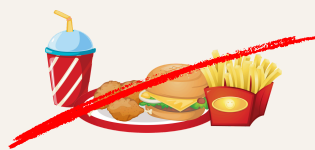
Стреми се към 7-9 часа качествен сън. Това ще регулира хормоните и ще ти помогне по-лесно да управляваш глада за сладко.

Освен това, показано е, че с удължаване на съня с **1 час**, в продължение на 6 седмици, се **увеличава инсулиновата чувствителност**, което допринася за по-добро балансиране на кръвната захар и по-малко епизоди на глад за сладко.

За добър сън



разходи се след
вечеря



избягвай тежка и
преработена храна



създай си
рутина



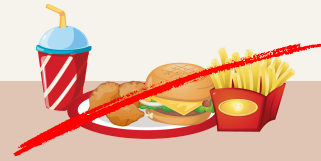
намали екранното
време преди сън

Недоспиване



Спокойната разходка след вечеря може да помогне за намаляване на стреса и тревожността, както и за подобряване на храносмилането.

Добре е да се избягва интензивна физическа активност непосредствено преди сън.



Храните, богати на мазнини, захар или високо преработени съставки, могат да предизвикат стомашен дискомфорт и да нарушат съня. Вечерята е добре да бъде **по-лека и балансирана**.



Създаването на **редовен график за заспиване и събуждане** помага на тялото да произвежда хормони, като мелатонин, в точно определени часове, което улеснява заспиването и подобрява качеството на съня.

Включването на дейности, като **четене или медитация**, преди лягане улеснява заспиването и подобрява качеството на съня.



Синята светлина от екраните може да наруши производството на мелатонин – хормон, който регулира съня.

Ограничаването на времето пред екрана за поне 1-2 часа преди лягане помага на тялото да се подготви за сън, улеснява заспиването и осигурява по-дълбок и възстановяващ сън.

Недоспиване

Храна за по-добър сън



Храна богата на мелатонин

Мелатонинът е хормон, който **регулира цикъла сън-бодърстване**. Той се произвежда естествено в мозъка и се освобождава в по-големи количества вечер, сигнализирайки на тялото, че е време за сън.

Консумацията на храни, съдържащи мелатонин, може да увеличи неговите нива в организма, **улеснявайки заспиването** и подобрявайки качеството на съня.



Вишни и череша



Ягоди



Грозде



Домати



Ядки



Храна богата на магнезий

Магнезият е минерал, който играе ключова роля в **отпускането на мускулите и нервната система**. Той помага за регулирането на невротрансмитерите, които насърчават съня, като ГАВА (гамма-аминомаслена киселина). Консумацията на достатъчно количество храни, богати на магнезий ще предотврати неговия дефицит и може да повлияе добре върху заспиването и качеството на съня.



Авокадо



Спанак



Черен шоколад



Бадеми



Тиквени семки

Недоспиване

Храна за по-добър сън



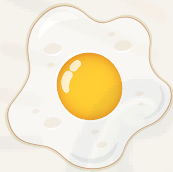
Храна богата на триптофан

Както споменах, **триптофанът** е аминокиселина, която **се преобразува в серотонин** – невротрансмитер, който регулира настроението и съня.

Но **част от серотонина се превръща в мелатонин**, който регулира циркадния ритъм и улеснява заспиването. Храни, богати на триптофан, могат да подобрят качеството на съня, като увеличат производството на мелатонин.



Сьомга



Яйца



Пилешко и пуешко
месо



Тофу



Ядки



Чайове

- **Чай от лайка** – съдържа флавоноида апигенин, който има анксиолитичен ефект (**намалява тревожността**) и може да улесни заспиването.
- **Чай от лавандула** – съдържа съединения като линалоол и линалил ацетат, които имат успокояващи и анксиолитични свойства. Те намаляват стреса и тревожността. **Ароматерапия с лавандулово масло** може също да подобри качеството на съня и да намали безсънието.
- **Чай от маточина** - съдържа розмаринова киселина и флавоноидите хесперидин и нарингинин, които помагат за **намаляване на стреса** и тревожността.

*При бременност, кърмене или приемане на лекарства, моля, консултирайте се с лекар или фармацевт преди употребата на чайове.

Стрес

Когато сме стресирани, **нивната на кортизол се увеличават**. В такива ситуации тялото търси **бърз източник на енергия**, като захарта, за да се справи със стреса.

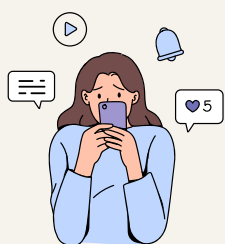
Хроничният стрес може да доведе до **емоционално хранене и повишена склонност към преяждане**, особено с висококалорични и пълни със захар храни.

Това с времето **увеличава риска от качване на килограми, натрупване на висцерални мазнини и развитие на инсулинова резистентност**.

Ако не се вземат мерки, инсулиновата резистентност може да прогресира към диабет тип 2.

Ето защо в борбата със сладкото е важно **първо да се преборим със стреса**. Вече изброихме различни начини как да намалим кортизола, да покачим серотонина, да увеличим хормоните на щастието... Но за да се справим със стреса е добре да **идентифицираме от къде идва** той и да потърсим подходящи решения, които работят за нас.

Най-чести източници на стрес



Социални мрежи



Работа и крайни
срокове



Недоспиване



Нездоровословни
отношения



Финансови
проблеми



Здравословни
проблеми



Нездоровословна
връзка с храната



Невъзприемане на
себе си

Стрес

Дай си време да обмислиш нещата.

Открий своите източници на стрес и виж какво можеш да направиш за всеки един.

Бъди толерантна към себе си, дай си време и ако имаш нужда потърси подкрепа.

Неща, които могат да ти помогнат да намалиш стреса



Водене на дневник



Йога



Медитация



Упражнения



Пълноценно
хранене



Изграждане на
здравословна
връзка с храната



Грижа за себе си



Подкрепа



Слушане на музика



Слушане на подкаст



Разходка в природата



Танцуване

Емоционално хранене

Как да различаваме емоционалния от физическия глад?



Емоционален глад

- Появява се **изведнъж** и имаш чувството, че веднага трябва да хапнеш нещо.
- **Трудно се засищаш** и търсиш конкретна нездравословна храна.
- Обикновено води до **автоматично**, неосъзнато и неконтролирано хранене.
- Желанието за храна е свързано с **определени събития или емоции**.

Физически глад

- Появява се и се увеличава **постепенно**. По-лесно можеш да отложиш храненето за по-късно.
- Чувстваш **ситост** след като хапнеш балансирана и пълноценна храна.
- Включва **осъзнат избор** и контрол върху количеството храна.
- Желанието за храна **не е свързано с емоции** и се познава по физиологични сигнали от тялото, като **къркорене на стомаха**.

Емоционално хранене

Стресът може да доведе и до емоционално хранене, състояние при което се храним с цел **да потиснем или успокоим негативните емоции.**

Често в такива ситуации ние се храним напълно неосъзнато и импулсивно посягаме към всичко, което ни попадне под ръка или изпитваме силна нужда от конкретни храни, например сладолед, шоколад, пица... храни, които сме научили да свързваме с удоволствие.

Много от тези процеси се случват на подсъзнателно ниво. Важно е **да разпознаем кои емоции** предизвикват при нас емоционално хранене и да намерим по-различен начин да се справим с тях.



Стрес

Страх

Самота

Скука

Гняв

Тъга

--	--	--	--	--	--

Напиши идеи как да се справиш с тези емоции без да прибегваш към храната.

Емоционално хранене

Смята се също, че съществува и еволюционна причина за това да използваме храната за справяне с негативните емоции.

Ако се върнем хилядолетия назад, ще разберем, че нашият мозък много вероятно е **свикнал да свързва храненето с чувство на спокойствие**.

Тогава сме се хранили, когато наоколо е било сигурно и не е имало опасност за нашия живот т.е. основната причина за стрес е липсвала.

Може би затова и днес храната ни дава **привидно чувство на спокойствие**. Но ние знаем, че трябва да намерим друго решение на проблема, защото **утехата от храната е временна**.

Често импулсивното хранене води до преяждане, което създава един порочен кръг – чувство на вина защото сме преяли, задълбочаване на стреса и негативните емоции и отново преяждане.



Емоционално хранене

Как да се справим с емоционалното хранене?



Открий начин да се справиш със стреса



Води си хранителен дневник



Справи се със скуката



Храни се осъзнато



Не гладувай



Заобиколи се с плодове и зеленчуци



Махни храните, които те изкушават



Прости си

- **Управление на стреса и справяне със скуката** – с решаване на основния източник на проблема, премахваме и самия проблем.
- **Водене на хранителен дневник** – ще ти помогне да откриеш моделите на поведение и връзката между твоите емоции и храната.
- **Осъзнато хранене** – ще намали епизодите на емоционално хранене и преяждане и ще ти помогне да изградиш по-здравословна връзка с храната.
- **Махни храните, които те изкушават** – ако наоколо нямаш нездравословни снакове, много по-трудно ще се храниш импулсивно. По-лесно е да контролираш решението дали да отидеш до магазина, отколкото дали да изядеш поредното кексче.
- **Заобиколи се с плодове и зеленчуци** – с тях е много по-трудно да се прекали, а освен това са здравословни.
- **Не гладувай** – строгите диети и рестрикции се отразяват негативно върху психичното здраве, водят до дефицити на хранителни вещества, увеличават глада и стреса.
- **Прости си** – не бъди строга със себе си, когато сгрешиш. Дай си любов и грижа, това ще намали негативните емоции и ще ти даде сили по-лесно да се справиш и със стреса и с емоционалното хранене.

Емоционално хранене

Една от основните препоръки за справяне с емоционалното хранене е развиване на **осъзнатост** в храненето.

Това означава, всеки път, когато тръгнем да хапнем нещо, да осъзнаем, че го правим, да се попитаме дали сме гладни наистина или искаме да потиснем някоя емоция.

Но това означава и когато се храним, изцяло **да присъстваме в този момент**. Да усетим храната, вкуса, текстурата, да и се насладим, да забавим темпото и бъдем благодарни.

Осъзнатото хранене се учи и е необходимо известно време.

Но всеки път, когато ни светне лампичката и осъзнаем, че прекаляваме, това е една крачка напред към целта и възможност да спрем.

Как да развием осъзнатост в храненето?



Да слушаме
сигналите на глад и
ситост



Да различаваме
емоционалния от
физическия глад



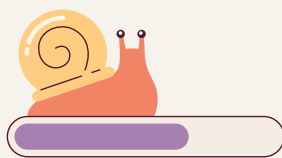
Преди да хапнем, да
се питаме дали сме
гладни



Да присъстваме
в момента



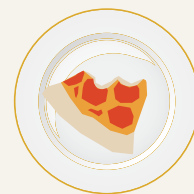
Да се наслаждаваме
на храната



Да се храним бавно



Да се храним на
спокойствие



Да спираме,
когато сме сити

Навик

От ранна възраст ние се учим да **свързваме сладкото с награда или празник.**

И с времето това става навик.

Когато сме тъжни, сладкото е утеха.

Когато сме щастливи, сладкото е награда.

Често, някои сладки или нездравословни храни ни **напомнят за приятни моменти** от детството или за близък човек, който ни липсва и приготвяйки ги ние си припомним тези прекрасни моменти.

Затова е много важно да развиваме осъзнатост, да обръщаме внимание на това **кога се появява нуждата ни за конкретна храна.**

Ще отнеме време докато забележим моделите и открием причините, но това е най-успешният и сигурен начин да се справим с проблема.

Ето някои примери:

- Може би ще откриеш, че джинджифиловите сладки ти **напомнят за приятните неделни вечери със семейството.** Вместо да ги приготвяш, когато си самотна, отдели време за семейството си, потърси ги, отдели време да си помислиш за тях. Не потискай емоциите.
- Ако забележиш, че **когато си тъжна имаш огромна нужда за сладолед,** може да си приготвиш домашен, здравословен такъв.
- Ако забележиш, че си **свикнала да приготвяш козунака по един и същи начин,** с много, много захар и че всеки Великден прекаляваш с него, това е крачка напред. Следващият Великден можеш да направиш промяна и да опиташ по-здравословна рецепта.



Лесни рецепти за домашен сладолед



2 замразени банана

2 с.л. неподсладено
бадемово мляко

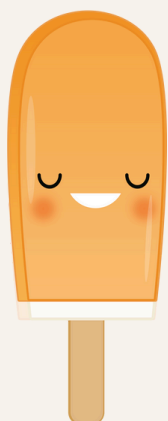
натрошени ядки за
поръсване



2 замразени банана

150гр замразени
боровинки

1-2 с.л. гръцко
кисело мляко



120гр замразени
тропични плодове

40гр гръцко кисело
мляко

3-4 фурми

Начин на приготвяне: блендирате всички съставки и, по желание, оставете във фризера за 1-2 часа.

Обкръжение и достъпност

Ние сме социализирани да **ядем сладко и когато не сме гладни.**

Част от бонтона е, когато те почерпят да не отказваш.

А както казахме, обикновено се черпим със сладко.

Често обкръжението ни насърчава да мислим за сладко:

- Банери и реклами на вкусни захарни изделия и хора, които видно им се наслаждават.
- Магазини препълнени с различни изкушения.
- Достъпност – хем финансово тези храни са по-достъпни, защото съставките са некачествени, хем се намират навсякъде. Няма нужда да отделяш много време, мисли и пари за да си купиш вафла или поничка.
- Захарта се добавя не само в сладките, тя се намира и в много сосове, сокове, консерви, тестени храни...

Като че ли целият свят ни насърчава да консумираме все повече и по-често захар.

Затова не се обвинявай, а го приеми като предизвикателство, с което имаш силата, а с това ръководство и инструментите, да се справиш!



Интензивна физическа активност

Физическата активност също може да повиши желанието за сладко поради **нуждата на тялото да възстанови енергийния си баланс.**

Нормално е тялото ни в такива моменти да търси храна. Но важно е да запомним, че след тренировка, то има нужда не само от въглехидрати, но и от протеини, които подпомагат възстановяването и изграждането на мускулната тъкан.

Затова можем да дадем на тялото си една балансирана порция храна или снакс, който да предостави необходимите хранителни вещества и макронутриенти.

Идеи за храни и снаксове след тренировка:

- **Основно хранене:**

- пилешко филе и печени/задушени зеленчуци
- салата с киноа и зеленчуци
- салата с риба тон
- пълнозърнеста филийка със сьомга, котидж сирене и домати
- омлет, пълнозърнеста филийка и авокадо
- омлет с чушки и извара

- **Снакс:**

- ябълка или банан с ядково масло или тахан
- скир с ягоди
- боровинки с кисело мляко и чиа семена
- протеинов шейк с банан

Нуждата за сладко, която се появява след тренировка, не е същата както в описаните преди това ситуации, защото след като дадем на тялото си това, от което се нуждае, желанието за сладко естествено намалява.

Освен това **физическата активност увеличава инсулиновата чувствителност и спомага за регулирането на кръвната захар.**

Хипогликемия

Състояние, при което кръвната захар е абнормно **понижена**.

За хипогликемия най-често се взимат стойности **под 3,8 mmol/l**.

Това е още една причина за **повишена нужда от сладко**, найвече при хора с диабет или метаболитни нарушения. Но тази нужда за сладко **не води** до прекалена конусмация и злоупотреба със захарта и **не е свързана с труден контрол на желанието за захар**.

Това състояние е важно да се разпознава и е **по-често срещано при пациенти с диабет**.

Симптоми в началото:

- сърцебиене
- треперене
- обърканост и неспокойствие
- изпотяване



Ако кръвната захар продължи да бъде ниска:

- световъртеж
- главоболие
- силен глад
- раздразнителност
- повишена сънливост и умора

В такива ситуации, особено при пациенти с диабет, които приемат перорални лекарства или инсулин, се препоръчва:

- Прием на 15-20гр захар (1 с.л.), мед или други бързи въглехидрати.
- Измерване на кръвната захар.
- При нужда повторно приемане на бързи въглехидрати.
- След установяване на нормални стойности – прием на бавни въглехидрати (пълнозърнест хляб, картофи, ориз).



ОБОБЩЕНИЕ: ТЕХНИКИ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ЖЕЛАНИЕТО ЗА СЛАДКО



7-9 часа качествен сън



Балансирани порции



Справяне с хранителните дефицити



Хидратиране



Спазване на циркадния ритъм



Управление на стреса



Добра инсулинова чувствителност



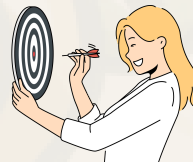
Физическа активност



Управление на здравословен проблем



Осъзнато хранене



Поставяне на постижими цели



Отбелязване на малките успехи



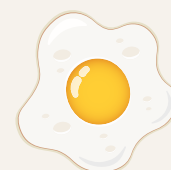
Премахване на храните, които те изкушават



Повече протеин и фибри



Смяна на простите въглехидрати със сложни



Храна, богата на триптофан



Подкрепа



Грижа за себе си



Създаване на здравословна рутина



Дейности, които ни зареждат

ДОБАВЕНА ЗАХАР И АЛТЕРНАТИВИ НА ЗАХАРТА

03

Какво е добавена захар?

Този термин включва:

- **всички захари или калорични подсладители**, които се добавят към храни или напитки по време на тяхната обработка или приготвяне.
- Добавянето на **лъжичка захар към кафето или чая**, също е добавена захар.
- За добавена захар се приемат и **захари получени от естествен източник** като мед, кленов сироп, кокосова захар, цвеклова и тръстикова захар и други...

Въпреки, че медът и кленовият сироп могат да имат своите предимства, те също се считат за добавена захар.

С тях може да заменим трапезната захар в сладкишите, но това не намалява количеството добавена захар, която сме консумирали. Защото въпреки своя естествен произход, те имат сходно въздействие върху метаболизма и кръвната захар.

Естествените захари в плодовете, зеленчуците и млякото не се считат за добавена захар.

Човешкото тяло се нуждае от въглехидрати, но няма нужда от добавена захар. Затова е много важно да правим разлика между тези два термина.

Имена за добавена захар върху етикетите:

Видове захар:

- захар от цвекло,
- кафява захар,
- тръстикова захар,
- сгъстен сок от тръстика,
- инвертна захар,
- пудра захар,
- кокосова захар,
- захар от фурми,
- органична сурова захар,
- органична тръстикова захар,
- сладкарска захар...

Други имена за добавени захари:

- декстроза,
- глюкоза,
- малтоза,
- кристална фруктоза,
- галактоза,
- лактоза,
- дизахариди,
- ечемичен малц,
- малц на прах,
- меласа,
- кристали от сок от тръстика,
- царевичен подсладител,
- концентрат от плодов сок,
- малтодекстрин...

Видове сироп:

- глюкозо-фруктозен сироп,
- сироп от агаве,
- малцов сироп,
- кленов сироп,
- сироп от рожков,
- мед,
- овесен сироп,
- оризов сироп,
- царевичен сироп с високо съдържание на фруктоза



Алтернативи на захарта

Намали употребата не само на добавена захар, но и на нейните изкуствени и естествени алтернативи.

Някои от изкуствените подсладители могат да повишат желанието за сладко, като променят усещането за сладост.

Избягвай следните изкуствени подсладители:

- Ацесулфам К (Е950)
- Аспартам (Е951)
- Цикламати (Е952)
- Сахарин (Е954)
- Сукралоза (Е955)

Все още се спори дали техните негативни ефекти върху здравето са по-големи или не от тези на захарта. Но това, което е сигурно е че е добре да се избягват и изкуствените подсладители и добавената захар.

Най-лесният начин е първо **да намалиш употребата на пакетирана храна.**

Някои здравословни алтернативи:

- **Плодове** – най-добрият избор. При някои здравословни проблеми може да се препоръчва избягването на плодове с висок гликемичен индекс.
- **Фурми** – съдържанието на голямо количество фибри забавя усвояването на естествената захар от фурмите. Да се консумират умерено (2-3 на ден).
- **Стевия** – не повишава кръвната захар.
- **Еритритол** – не повишава кръвната захар.
- **Ксилитол и Малтитол** – имат нисък гликемичен индекс, но все пак повлияват нивата на кръвната захар и е добре да се консумират умерено, особено от хора с ИР и диабет.
- **По-рядко:** мед, агава, кленов сироп – те имат повече хранителни вещества от захарта, но са също “добавена захар” и трябва да се избягват, особено при хора с ИР и диабет.

Алтернативи на захарта

Намалена чувствителност на рецепторите към сладкия вкус:

Прекомерната консумация на **интензивно сладки храни**, независимо от техния източник (захар или нейни алтернативи), може да доведе до адаптиране на вкусовите рецептори.

Това означава, че вкусовите рецептори могат да станат **по-малко чувствителни** към сладките вкусове и да е необходим все по-интензивен сладък вкус, за да се постигне същото усещане.

Този ефект е по-слаб при здравословните алтернативи като стевия и еритритол.

Подготовка на тялото за храносмилане:

Още при допир на храната до езика, рецепторите изпращат сигнали към мозъка, стимулирайки отделянето на инсулин и подготвяйки тялото за прием на храна.

Честата консумация на храни с интензивно сладък вкус от подсладители без калории, може да **активира вкусовите рецептори** и да създаде очакване за калории, които тялото реално не получава. Това може да доведе до **объркване на сигналите за глад и ситост**.

Естествени подсладители:

Стевия и еритритол са сред най-здравословните алтернативи на захарта, тъй като не повишават кръвната захар и не съдържат калории. Въпреки това, честата им употреба може да активира вкусовите рецептори и да **поддържа желанието за сладко**. Прекомерната употреба, дори на естествени здравословни подсладители, може да повлияе на апетита, особено при хора, които редовно ги консумират.

Аромати намаляващи глада за сладко

- 1. Мента** - ароматът на мента е един от най-ефективните за намаляване на апетита и желанието за сладко. Ментовите аромати (като етерично масло от мента или чай от мента) имат освежаващ ефект, който може да намали апетита за храна, включително за сладки.
- 2. Ванилия** - Ваниловият аромат има успокояващ ефект върху мозъка и може индиректно да потисне глада за сладко. Много хора споделят, че ароматът на ванилия удовлетворява желанието им за сладки храни и шоколад.
- 4. Грейпфрут** - цитрусовите аромати, включително на грейпфрут, имат стимулиращо и освежаващо действие, което може да подобри настроението и косвено да намали апетита за сладки храни.
- 4. Лавандула** - ароматът и има успокояващи и релаксиращи свойства. Тъй като стресът често води до желание за сладко, използването на лавандула може да намали нуждата за захар чрез успокояване на нервната система.

Как да ги използваш:

- **Етерични масла:** използвай дифузер с етерични масла от мента, ванилия, лавандула или цитруси, за да се насладиш на ефектите им.
- **Ароматизирани свещи** – ще създадат успокояваща и подкрепяща среда.
- **Чай:** направи си чай с мента, канела (консумацията и може да помогне за стабилизиране на кръвната захар), ябълка и/или ванилия, за да се възползваш едновременно от вкуса и аромата.



04

7-ДНЕВНО МЕНЮ ЗА НАМАЛЯВАНЕ
НА ЖЕЛАНИЕТО ЗА СЛАДКО

Ден 1

Закуска: Пълнозърнеста филийка с авокадо, яйце и краставици

Обяд: Пилешка супа + салата с моркови и цвекло

Вечеря: Печен зелен фасул с пилешко и моркови

Снакс: Скир с ябълка и орехи

Ден 2

Закуска: Омлет с гъби, спанак и чери домати

Обяд: Леца яхния + салата с домати и червен лук

Вечеря: Съомга с печени зеленчуци

Снакс: Зеленчукови пръчици (моркови, чушки, краставица)
с извара

Ден 3

Закуска: Салата с риба тон, нахут, свежи чушки и айсберг салата

Обяд: Печено пилешко филе + кафяв ориз и зеленчуци

Вечеря: Пълнени тиквички с киноа и зеленчуци

Снакс: Чиа пудинг с кисело мляко

Ден 4

Закуска: Палачинки от овесени ядки със скир и малини

Обяд: Варена елда с моцарела и орехи

Вечеря: Печена пъстърва с картофена салата

Снакс: Шепа бадеми и една круша

Ден 5

Закуска: Омлет с тиквички, чушки и домати

Обяд: Ориз басмати с пилешко филе и тиквички

Вечеря: Пълнени чушки с киноа, зеленчуци и магданоз

Снакс: Зеленчукови пръчици с извара

Ден 6

Закуска: Гръцко кисело мляко с чия, овесени ядки и нар

Обяд: Супа с леща и спанак + салата с краставици и домати

Вечеря: Печено брюкселско зеле + киноа с чери домати

Снакс: Ябълка с фъстъчено масло

Ден 7

Закуска: Смути с банан, спанак, бадемово мляко и чия семена

Обяд: Съомга + елда със зеленчуци

Вечеря: Гъбена супа с пълнозърнеста филийка и домати

Снакс: Кисело мляко с боровинки и орехи

05 ДНЕВНИК

Темплейт за проследяване на храненето и емоциите

Време	Храна	Емоция	Порив за сладко	Бележки

Целта на този дневник е да ти помогне да идентифицираш модели и причини, свързани с глада за сладко.

Елементи:

- **Време и храна:** време на хранене и какво точно си хапнал/а
- **Емоция:** как си се чувствал/а по време или малко преди хранене
- **Порив за сладко:** нямам/слаб/среден/силен
- **Белжеки:** ако смяташ, че има нещо важно, което трябва да се уточни и може да е свързано с твоите емоции и глад за сладко, като например недоспиване, краен срок, кино и т.н. Но също така не забравяй и положителните фактори, като балансирана порция, спокойствие и почивка.

Пример за попълване

Време	Храна	Емоция	Порив за сладко	Бележки
7:30	Овесена каша с мляко и стафиди	Стресирана	Нямам	Щях да закъснея за работа, бързах
10:00	Банан	Сънлива	Силен	Цяла сутрин съм гладна
13:00	Пилешко с ориз + салатата	Уморена	Слаб	Много ми е натоварено
17:00	Бисквити	Скучно ми е	Силен	Сетих се че имам бисквити и не можах да устоя
20:00	Пица	Уморена	Силен	И след вечерята исках десерт

От този пример може да се види, как **небалансираните порции**, при които **преобладават въглехидрати** (овесена каша, банан, ориз, бисквити, пица), водят до **повишена нужда за сладко**.

Обяда, към който има **източник на протеин** (пилешко месо) и източник на **фибри** (салата) **засища** и поддържа кръвната захар стабилна. Това намалява желанието за сладко. Но стреса и скуката могат да бъдат допълнителен фактор, който ни кара да мислим за храна.

Ако забележим, че започва да се **повтаря силната нужда за сладко, когато ни е скучно**, ще можем да направим връзка между двете и да търсим друго решение да се справим със скуката.

По този начин, темплейтът ще ти помогне **да откриеш своите причини и възможности за подобрене**.

МОИТЕ ПРЕПОРЪКИ ЗА ДОБАВКИ

Омега-3 мастни киселини:

- **Доза:** препоръчва се дозата на ЕРА + ДНА да бъде около 1000mg
- **Прием:** с храна богата на мазнини.
- **Ползи:** укрепват здравето на сърцето, помагат за поддържане на оптимални нива на холестерола и триглицеридите. Имат силни противовъзпалителни свойства, подкрепят имунната функция, подпомагат мозъчната функция и помагат за намаляване на високите нива на кортизол.
- **Препоръка:**
 - по 1 таблетка (омега-3 + витамин D 1000IU): [натисни тук](#)
 - по 2 таблетки, ако избереш този продукт: [натисни тук](#)

Витамин D3 (холекалциферол):

- **Доза:** определя се спрямо конкретните нужди (най-често от 400IU до 2000 IU на ден)
- **Прием:** сутрин с храна, която съдържа мазнини за по-добро усвояване.
- **Ползи:** витамин D подобрява калциевата абсорбция и имунната функция. Приемът на 2000 IU витамин D дневно може да помогне за поддържане на нормални нива на кортизол.
- **Препоръка за добавка:**
 - Ако предпочиташ на капки (1 капка има 400 IU): [натисни тук](#)
 - Ако предпочиташ таблетки (1 драже има 2000IU): [натисни тук](#)

Витамин С

- **Доза:** зависи от причината за прием и нуждите (100 - 1000mg)
- **Прием:** по време на хранене за да не дразни стомаха.
- **Ползи:** подкрепя имунната система, помага в борба с оксидативния стрес, увеличава енергията, участва в естествените процеси на кръвосъсирване.
- **Препоръка:** Витамин С 500mg с шипка: [натисни тук](#)

С код: ZB10 получаваш 10% отстъпка при всяка покупка.

Моите препоръки за добавки

Магнезиев бисглицинат:

- **Дозировка:** 1тб от 200мг на ден.
- **Прием:** вечер преди сън.
- **Ползи:** подобрява метаболизма на въглехидратите и липидите, с което помага за поддържането на стабилни нива на кръвната захар и холестерола. Подпомага нервната и мускулна функция, счита се, че може да намали нивата на кортизол. Тази форма на магнезий (магнезиевия бисглицинат) има много добра биосувоимост и се понася добре от стомаха, освен това има релаксиращ ефект и подобрява съня.
- **Препоръка:** [натисни тук](#)

Инулин:

- **Доза:** 1ч.л. на ден по време на хранене, богато на въглехидрати.
- **Ползи:** естествен пребиотик, който подобрява здравето на червата и поддържа нивата на кръвната захар и холестерола. Препоръчва се при ИР, диабет и висок холестерол.
- **Препоръка:** [натисни тук](#)

Миоинозитол (Витамин В8)

- **Доза:** от посочената добавка се препоръчва 1 капсула на ден, но е най-добре да се определи според нуждите на конкретния човек.
- **Прием:** препоръчва се да се приема около 10 седмици.
- **Ползи:** приема на миоинозитол подобрява инсулиновата чувствителност, холестерола, триглицеридите и поддържа стабилно кръвното налягане. Поради изброените причини се препоръчва при ИР и СПКЯ, като освен това се забелязва подобрена овулация и по-висок шанс от забременяване при СПКЯ.
- **Препоръка:** [натисни тук](#)

С код: ZB10 получаваш 10% отстъпка при всяка покупка.

07

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря ти, че **отдели време за себе си** и прочете буквара.

Надявам се, че ти е помогнал да откриеш своята причина за силна нужда за сладко и те е вдъхновил да направиш първата крачка към промяната.

Избери си няколко техники, които резонират най-добре с теб и твоята основна причина за силно желанието за сладко, и започни с тях още днес.

Помни, че винаги можеш да се върнеш и да прегледаш информацията отново – за вдъхновение или за да си припомниш това, от което имаш нужда в този момент.

Не се стреми към перфектност.

*Постоянството е
ключът към успеха.*



Прегърни себе си
силата е в теб