

CONTRÔLEZ VOTRE ALIMENTATION

De saines habitudes pour une vie meilleure

CONTRÔLEZ
VOTRE ALIMENTATION



Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de cet ebbok, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représente à tout moment que le contenu intérieur soit exact en raison de l'évolution rapide d'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs d'omissions ou d'interprétation contraire à l'objet visé. Toute ressemblance avec certaines personnes, peuples ou organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y en a aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle et d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

Avant propos

Chapitre 1:
Introduction à votre nouvelle vie

Chapitre 2:
Principes de base pour briser les mauvaises habitudes
alimentaires

Chapitre 3:
Conseils nutritionnels pour Conquérir Cravings

Chapitre 4:
Avantages de la méditation

Chapitre 5:
Affirmations pour Abstinence

Chapitre 6:
De saines habitudes pour une vie meilleure

Conclusion

avant-propos

Son alimentation ne doit pas être une doctrine rigide, rester maigre déraisonnablement, ou vous priver des aliments que vous adorez. Comme alternative, il est important de se sentir bien, d'avoir plus d'énergie, et de vous garder aussi solide que possible.

Tout cela pourrait être atteints en apprenant quelques notions de base sur la nutrition et de les utiliser d'une manière qui fonctionne pour vous.

Son alimentation commence par apprendre à « manger intelligemment » ce n'est pas seulement ce que vous mangez, mais comment vous mangez.

Vos choix alimentaires peuvent réduire votre risque de maladies comme les maladies cardiaques, le cancer et le diabète, ainsi que la bataille contre la dépression.

De plus, l'apprentissage des habitudes de consommation intelligente pourrait stimuler votre énergie, augmenter votre mémoire et de stabiliser votre humeur.

Vous êtes en mesure d'élargir votre gamme de choix d'aliments sains et d'apprendre à planifier à l'avance pour produire et maintenir un régime gratifiant, intelligent.

Obtenez toutes les informations dont vous avez besoin ici.

Contrôlez votre alimentation

Chapitre 1:

Introduction à votre nouvelle vie

Synopsis

Voici toute la motivation que vous devez avoir à poursuivre une alimentation saine.



Les avantages

Rentrons tout de suite dans le vif du sujet.

Soyez en forme!

Nous pourrions avoir une collection de livres sur les bienfaits de la santé et l'alimentation qu'encore il ne serait pas tout à fait révélé tout ce que les avantages apportent réellement.

L'avantage le plus important est que vous preniez le contrôle de votre poids. En mangeant bien, vous vous assurez également que votre métabolisme fonctionne correctement plus particulièrement votre système immunitaire et votre système digestif.

Vous êtes également protégé des différentes maladies chroniques, directement

des maladies cardiovasculaires comme la sclérose artérielle et l'hypertension artérielle au diabète.

Le plus efficace

Manger sain signifie que vous dépenserez beaucoup moins. Vos factures aux supermarchés se réduiront drastiquement et vous ferez beaucoup d'économies.

En plus de ça, vous économiserez sur tous les frais de santé que vous auriez pu développer en raison de vos mauvaises habitudes alimentaires.

Moins de toxines dans votre corps

De nombreux aliments sont aujourd'hui toxiques en raison des produits chimiques synthétiques présents en eux. Une fois que vous essayez de bien manger, vous êtes beaucoup moins susceptibles d'obtenir ces toxines dans votre corps comme l'un des principes de base de manger est juste que vous ne devriez pas manger tout ce qui est fait de l'homme.

En plus de cela, si vous mangez moins, vous serez également en mesure de réduire

les vices comme le tabagisme et l'alcoolisme. Un verre de bière est presque synonyme de soirée avec les garçons. Si vous mangez moins, vous n'en voudrez plus.

De même, que vous ne voudrez plus la fumée obligatoire très tendance après chaque repas.

Style de vie plus actif

Une fois que vous mangerez mieux, vous constaterez que vous êtes en mesure de faire votre travail beaucoup plus facilement. Vous pouvez exercer plus, voyager plus,

jouer plus, travaillez plus et donc rendre votre vie plus productive.

C'est mieux que d'être un plouc dodu qui se prélassait dans le canapé toute la journée, n'est-ce pas?

Vous êtes en mesure d'être aussi plus impliqués avec vos amis et votre famille ce qui enrichira certainement votre vie.

Grande vie sociale

Oubliez les habitudes de gras, les personnes qui sont en surpoids ne sont pas bien vu. Il y a un tabou social très fort sur le surpoids et les formes du corps. Si vous essayez de trouver un partenaire, votre silhouette pourrait pratiquement gêner. Non seulement cela, mais les personnes qui ne peuvent pas contrôler leurs habitudes alimentaires et donc leurs poids sont méprisés par la société comme étant des personnes qui ne peuvent pas contrôler leurs pulsions de base. Ce genre de psychologie existe, mais très peu de personnes vont en parler. Une fois que vous mangerez bien, vous verrez que ces problèmes disparaissent.

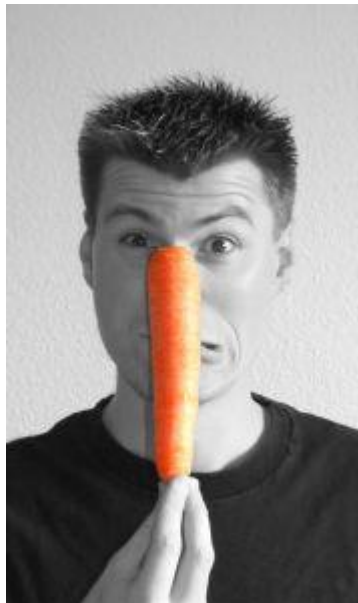


Chapitre 2:

Principes de base pour briser les habitudes alimentaires

Synopsis

Nous en avons tous été là: se tourner vers le frigo se sentir seul ou ennuyé
ou de se complaire en
secondes ou si tendues tiers. Mais si vous souffrez de crises de boulimie, le
de temps en temps
demander instamment à suralimenter est plus comme une obsession



quelques notions de base

Au lieu de manger raisonnablement pour compenser, vous vous pénalisez en purgeant, le jeûne, ou l'exercice d'en finir avec les calories.

Vous avez trouvé la facilité avec laquelle vous êtes en mesure de se débarrasser de la nourriture ingérée au cours d'une « consommation excessive » par des vomissements ou de prendre des pilules pour maigrir ou laxatifs.

Le cercle vicieux de la gloutonnerie et purge porte un péage pour le corps, et il est encore plus difficile sur le bien-être mental. Cependant le cycle peut être brisé.

le traitement et le soutien de la frénésie alimentaire efficace peut vous aider à développer une relation plus saine avec la nourriture et la défaite des sentiments de tension, la culpabilité, et shame.binge manger mentale est un trouble alimentaire qualifié par des épisodes banals de frénésie alimentaire, suivie par des efforts frénétiques pour éviter de prendre du poids .

Si vous vous battez avec la frénésie alimentaire, la vie est une bataille incessante entre le besoin de perdre du poids ou rester mince et l'obsession irrésistible de crises de boulimie.

Vous ne voulez pas binge-vous comprendre, vous vous sentirez coupable et honteux par la suite, mais encore et vous succombez. Au cours d'une frénésie moyenne, vous pourriez dévorer entre 3000 et 5000 calories en une seule petite heure.

Après l'arrêt, ensembles terroristes et vous tourner vers des mesures drastiques pour « annuler » la frénésie, comme prendre ex-lax, provoquant des vomissements, ou d'aller sur une course de dix mile. Et tout le temps, vous vous sentez de plus en plus hors de contrôle.

Il est important de noter que la consommation excessive d'alcool n'impliquent inéluctablement faire purger physiquement loin avec la nourriture de votre corps en utilisant barfing ou laxatifs, de lavements ou de diurétiques. Si vous faites pour vos bringues par le jeûne, travaillant à l'excès, ou d'aller sur les régimes d'accident, ce qualifie aussi des crises de boulimie. Si vous vivez avec crises de boulimie, vous comprenez comment il se sent peur d'être tellement hors de commandement. Sachant que vous nuire à votre corps ajoute simplement à la peur.

Cependant buck up: le changement est possible. Peu importe combien de temps vous avez combattu avec frénésie alimentaire, vous êtes en mesure d'apprendre à briser le cycle de frénésie et de purge et de développer une attitude plus saine envers la nourriture et votre corps. Reconnaissez que vous avez un problème.

Jusqu'à présent, vous avez investi dans l'idée que la vie sera greaterthat vous enfin sentir bien, si vous déposez plus de poids et de commande ce que vous mangez. La première étape dans la récupération de frénésie alimentaire est d'admettre que votre relation à la nourriture est brouillées et hors de commande.

Parler à quelqu'un. Il pourrait être difficile de discuter de ce que vous traversez, surtout si vous avez gardé votre frénésie de manger un secret pendant un certain temps. Vous pourriez avoir honte, ambivalent, ou peur de ce que les autres vont penser. Cependant, il est essentiel de comprendre que vous n'êtes pas

seul. Trouvez un grand auditeur-quelqu'un qui vous soutiendra pendant que vous essayez d'obtenir mieux.

Tenir à l'écart des individus, des lieux et des activités qui stimulent la tentation de binge ou purge. Vous devrez peut-être éviter de regarder sur les magazines de mode ou de remise en forme, passer moins de temps avec des amis qui ne cessent de régime et de discuter de perdre du poids et rester à l'écart des sites de perte de poids et les sites « pro-mia » qui encouragent la frénésie alimentaire.

Vous devrez peut-être également être prudent en ce qui concerne la préparation des repas et des magazines de cuisine et de l'aide professionnelle [shows.seek](#).

Les conseils et le soutien des professionnels de troubles alimentaires formés peuvent vous aider à récupérer votre santé, apprendre à manger normalement une fois de plus, et de formuler des attitudes mentales plus saines au sujet de la nourriture et votre corps.

Chapitre 3:

Conseils nutritionnels pour Conquérir Cravings

Synopsis

se fringales. Certains des temps ils semblent sortir de nulle part. Certains des temps ils sont émotionnel. Et quelques-uns des temps ils existent simplement parce que je commence à avoir faim! Mes sentiments envers les envies ont toujours été les mêmes, quelle que soit la situation: je ne les aime pas!



Regarde

Ce que nous avons besoin est de saisir un plan qui aidera dans le traitement des envies les meilleurs concevables façon. Dans mon expérience, en arrivant à petits changements au fil du temps est plus simple à adopter et est mieux que d'essayer d'échanger tout en un seul ponce.

Je suis également sûr que je en savoir plus, mon plan de lutte pourrait changer. Celui que je vais centre aujourd'hui est:

Un petit-déjeuner de sélection: La première étape pour la lutte contre les envies

Pourquoi le petit déjeuner? Le petit déjeuner présente le carburant du corps et maintient le taux de sucre dans le sang plus stable. Je reconnais que si je sauter le petit déjeuner ma glycémie se bloquera vers le milieu matin, puis je me gorge bête venir midi.

taux de sucre dans le sang inébranlables signifie que je vais garder loin de « écraser » et gaver suite. Cela signifie aussi que je me sentirai beaucoup et laborieux alerteur, et je besoin de ce que je ne suis pas une personne du matin!

Pas tous les petits déjeuners sont l'équivalent, cependant. Un café moka café au lait avec la crème fouettée sonne comme un savoureux petit-déjeuner, mais pas particulièrement en bonne santé, ni ne me porter toute la matinée! Si je dis un petit déjeuner « select », je fais référence à un petit-déjeuner avec un peu de protéines et de glucides complexes.

Les glucides complexes et fibres transportent plus de nutriments que les choses compliquées. Encore une fois, mon taux de sucre dans le sang sera beaucoup moins fluctuant, et cela signifie que je garde loin de l'accident de sucre.

La protéine tiendra ma faim à la baie pour une période plus longue.

Maintenant la partie difficile: intégrer tout cela dans un petit déjeuner, je vais vraiment manger!

Voici quelques sélections de petit déjeuner, je suis venu avec ce que je sais que j'aimerais:

- riches en fibres, céréales à grains entiers de protéines avec du lait écrémé ou du lait de soja
- toast repas complet avec des œufs brouillés (fait avec pour la plupart des blancs d'œufs partiel)
- Flocons d'avoine avec un peu de poudre de protéines, les noix et le lait écrémé ajouté à ce (ne pas oublier d'ajouter les pommes hachées et la cannelle!)
- Burrito - œufs brouillés, légumes, fromage faible en gras dans une tortilla de grains entiers

Chapitre 4:

Avantages de la méditation

Synopsis

Certaines des personnes de temps sont si désireux d'essayer quelque chose de nouveau ou la dernière chose populaire qu'ils ne réalisent pas que quoi que ce soit d'être un avantage, il devra d'abord être compris et utilisé ou pratiqué sur une période de temps.

De temps en temps ce laps de temps peut prendre un certain temps pour montrer des résultats visibles.

Dans l'enthousiasme de tout cela, certains pourraient même oublier des moyens simples d'avoir une meilleure qualité de vie, être plus heureux, en meilleure santé ou simplement juste pour la guérison. La méditation est l'une des façons faciles.



Méditer

La méditation ne doit pas être une procédure compliquée, ni besoin être un processus religieux. Tous les mêmes que ceux qui veulent prendre la quête plus profonde pourrait trouver spirituelle la réalisation aussi. Bien entendu pour méditation pour travailler, il application et la pratique doivent être droit.

Être capable de rester concentré et centré tout au long de la procédure de méditation est la clé pour récolter les bienfaits de la méditation. Le niveau de centeredness l'individu a accompli dicte ses réactions et celle des environs.

Dès qu'il y a un niveau de centricité de l'intérieur des événements extérieurs à ajuster l'énergie interne parce que l'énergie est centrée soldat de dissiper, l'énergie réactive. La méditation est avant tout l'art d'apprendre comment atteindre ce niveau de centralité. Il est même appelé le lien le plus proche entre un de la nature spirituelle et Dieu.

Une fois que la personne ne comprend pas l'importance d'atteindre cet égocentrisme, alors les problèmes autour, prennent plus d'importance. Résultant dans la mentalité d'échec suintant et beaucoup d'énergie dommageable est libéré.

Bien que nous ne pourrions jamais contrôler tout particulièrement vers l'extérieur, avec des influences de l'utilisation de la méditation, il est possible de contrôler notre état d'esprit et donc le résultat réactif. La méditation augmente le niveau de conscience et renforce notre aura.

La méditation est un outil. Il pourrait aider à combattre le stress, favorise la santé physique, aides à la douleur chronique, peuvent vous faire mieux dormir, se sentir plus heureux, plus pacifique, ainsi que être heureux ici et maintenant. Toutefois, sur un niveau plus profond, la méditation est une porte dans l'inconnu. Il peut nous aider à avoir une idée du mystère de qui nous sommes.



Chapitre 5:

Affirmations pour Abstinence

Synopsis

Il est presque impossible d'avoir la vie optimale sans le bon type de mentalité et d'outils.

Peu importe quel type de santé que vous avez maintenant.

Il y a une façon particulière de penser que vous devez avoir, et ce type de pensée est ce qui vous donnera la discipline à prendre des mesures. L'action est la partie la plus essentielle de la vie optimale, et les pensées positives sont appelés à prendre des mesures majeure.

Si vous n'êtes pas prêt avec le bon type de mentalité alors je crains que vous êtes destiné à moins de vie optimale. Sans le bon type de mentalité votre santé risque d'échouer. Si vous envisagez comment obtenir la vie optimale ... vous avez vraiment besoin de cette mentalité et des outils.

Affirmations peuvent aider

Affirmations sont des déclarations auto-talk et mieux présentées à l'inconscient. Ces nouvelles images sont considérées comme « crédible » par le subconscient et sont placés dans la zone du subconscient avoir à faire avec la puissance pour améliorer la capacité de tirer des souvenirs particuliers puissants avec moins de travail.

Grâce à cette imagerie particulière, une personne peut développer les outils internes pour la mentalité correcte pour une vie optimale, laissant les souvenirs et les images être transportés au moment présent où ils sont utilisés pour améliorer la mentalité qui est crucial pour la santé et le bien-être.

Souvent les individus croient que ces bonnes et bénéfiques souvenirs auto talk sont une erreur et n'existent pas, mais le subconscient reconnaît où ils se trouvent et vont les tirer en avant pour la santé et le bien-être accru.

Ces formes d'affirmations font de nouvelles voies neurales dans l'esprit, ce qui améliore le pouvoir de « voir » ces nouvelles images puissantes. images rassis liées à negativeness, faiblesses, manque d'initiative, des images de but en perte d'autonomie et la capacité d'acquérir le plan de la santé et le bien-être sont diminuées. Quand l'esprit découvre de nouvelles affirmations l'esprit subconscient les voit comme « tangible ».

Vous avez observé probablement un élément de base dans ceux qui ont atteint la vie optimale dans les affaires et dans la vie. Ces gagnants et individus qui réussissent ont tendance à être enthousiaste et zélé, dans tous les aspects de leur

vies. Cette exubérance peut être contagieux, et il a tendance à déteindre sur toutes les personnes autour d'eux. Une attitude mentale positive et la force de transformer cette attitude mentale dans les résultats sont essentiels à la vie optimale, aussi bien dans les affaires et la vie.

Vous voyez, une attitude mentale positive est un atout précieux, peu importe ce que vos objectifs. Vous devriez vraiment prendre l'habitude de faire des affirmations favorables régulières. Faire des affirmations positives une partie de votre fonction quotidienne est une excellente façon de modifier vos pensées et vous aider à acquérir la santé et le bien-être.

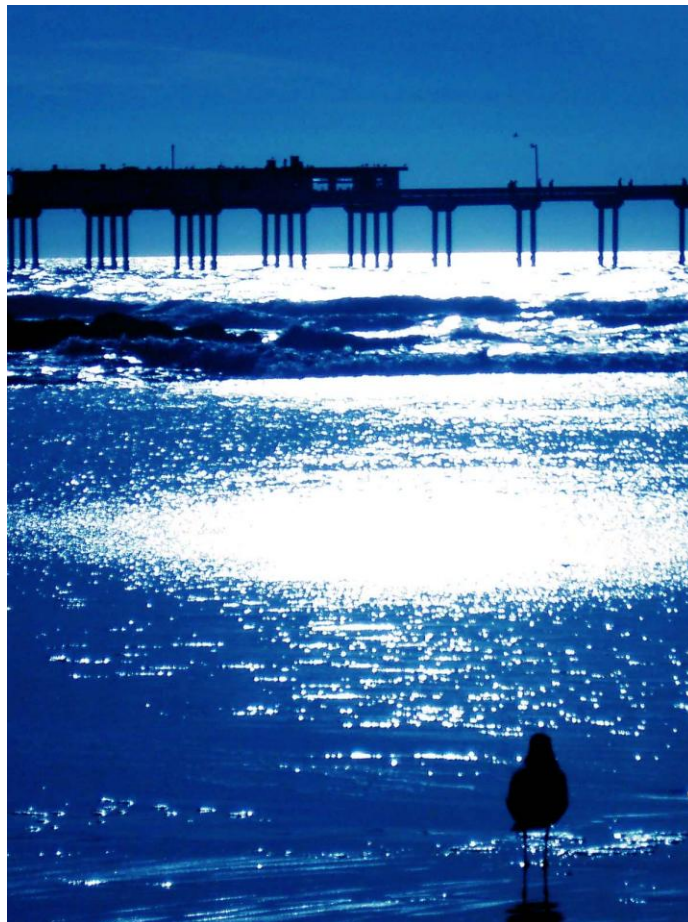
Il est jamais trop tôt ou trop tard pour commencer ce cycle d'affirmations favorables, et même ceux qui commencent simplement dans cette voie peut bénéficier d'une attitude mentale positive. Même si votre santé semble pauvre et que vous êtes vivant pas encore de manière optimale, il est essentiel d'afficher une attitude mentale positive, et ne pas laisser la négativité se faufiler pour voler votre tonnerre.

Rappelez-vous que quelques-unes des personnes les plus réussies ont commencé quelque part. Il est vraiment possible d'atteindre la vie optimale, mais sans affirmations positives et une attitude mentale victorieuse, ce mouvement ne sera pas possible.

affirmations positives stables sont extrêmement crucial pour les personnes qui veulent vivre optimale. la santé et le bien-être vrai est jamais simple, mais il est essentiel de se rappeler que ceux qui vous entourent, de ses proches à ses clients à ses concurrents, sentir votre attitude mentale, et l'utiliser comme un signal.

Si vous vous plaignez sans cesse sur le manque de bien-être, les personnes autour de vous seront moins sous tension. Si, d'autre part, vous fournir sans cesse des affirmations positives pour vous et les personnes autour de vous, même dans le plus dur des fois, ils verront votre exubérance, apprendre de lui, et l'utiliser comme un signal pour travailler plus dur et fixer leurs propres conditions.

Il fait vraiment tout descendre à l'attitude mentale; une attitude mentale positive et mentale des affirmations positives peuvent aider votre santé et votre bien-être de manière trop parler ici.



Chapitre 6:

De saines habitudes pour une vie meilleure

Synopsis

Concoctez façons d'être physiquement actif. La plupart des individus lourds passent beaucoup de temps compte tenu de ce qu'ils vont manger. Des idées de collations ils sont ce que, les déjeuners et les soupers va profiter et une fois, est ce qui décrit leur horaire pour la journée.

Afin de garder une mentalité réussie pour la perte de poids, vous devez commencer à inclure des idées d'activités physiques avec des pensées de nourriture.

L'action physique fonctionne le mieux une fois qu'il est une partie ferme de votre vie, et de l'exercice à la maison pourrait être beaucoup plus pratique que d'essayer de trouver du temps pour se rendre à la salle de gym.

De plus, l'exercice est généralement plus agréable si elle a lieu dans un environnement confortable, et de le faire à la maison vous offre la possibilité d'adapter l'expérience pour répondre à vos goûts.

Bouger

Si vous êtes en mesure de trouver des stratégies faciles, flexibles pour ajouter un peu d'action physique dans votre routine, vous perséverez avec elle plus facilement (et passer à l'effort physique plus formel plus rapidement).

Beaucoup de nous sont accrochés sur nos voitures, mais avec simplement un peu changement; nous pourrions transformer les courses quotidiennes en une façon simple d'exercer. Au lieu de conduire à l'épicerie du coin, à pied ou à vélo.

Achat d'un chariot pour transporter vos fournitures ou une remorque pour tirer derrière le vélo. Toutes les petites courses de voisinage peuvent être obtenus de cette manière.

Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur dans votre immeuble.

Si vous avez des jeunes, marcher avec eux une fois que vous prenez des excursions, au lieu d'emballer tout le monde dans la voiture. Une promenade au parc local reçoit tout le monde un peu d'air frais tout en vous aidant à se sentir grand.

Une façon sournoise d'adapter l'action physique est de faire un peu de multi-tâches. Obtenez un système téléphonique mains libres et d'utiliser des poids à la main ou faire des tractions pendant que vous êtes en attente pour l'autre personne à prendre le téléphone.

Découvrez les tâches qui impliquent debout (comme passer l'aspirateur ou épousseter), et un plan pour se livrer à eux deux fois par jour. Utiliser des poids aux chevilles et prendre des pauses peu « marche » pour étirer vos jambes si vous êtes capable.

Faire 5 ou 10 push-ups chaque fois que vous entrez ou quittez une pièce --- rien trop long, il suffit de quelques secondes pour obtenir votre moteur en marche.

Faire plaisir à d'exposer de nouvelles façons d'acquérir l'exercice sans casser le reste de votre routine.

Beaucoup de gens regarder la télévision comme l'ennemi une fois qu'il est à l'action physique, mais il ne doit pas être de cette façon. Pensez à la quantité de temps que vous passez sur le canapé à regarder la télévision, puis considérez que vous êtes en mesure de regarder encore ces émissions pendant que vous êtes sur un vélo d'exercice ou un tapis roulant.

Choisissez un certain spectacle que vous aimez, et en faire un « show d'action physique » qui vous affichez seulement pendant l'exercice. Beaucoup de spectacles sont disponibles pour acheter ou louer sur DVD, et des programmes d'une heure dure 45 minutes, sans que les spots publicitaires --- la longueur parfaite pour une séance d'entraînement.

Obtenez sur le vélo ou un tapis roulant et allumez le spectacle. Une fois que les crédits de clôture viennent, arrêter de fumer et appuyez sur la douche.

Chaque fois que vous pensez que vous découvrez ce que vous aurez pour le dîner, suivre cette pensée avec ce que vous êtes en mesure de faire pour promouvoir la bonne forme. Par exemple, vous pourriez penser, j'aimerais avoir un dîner ce soir de poulet et un bol de sorbet framboise. Ensuite, je pourrais profiter d'une belle promenade du soir dans le quartier. Vous laissez votre cerveau suivre une affiliation mentale de manger avec une action physique. Rappelez-vous, pour atteindre une perte de poids, vous devez brûler régulièrement plus de calories que vous consommez.

Conclusion

Si vous mangez bien pendant un certain temps, vous distinguez que les choses commencent automatiquement en cliquant. Votre vie tout d'un coup devient beaucoup plus et vous voyez que vous commencez prendre le contrôle de celui-ci. Et tout cela se produit parce que vous avez maintenant pris le contrôle de vos habitudes alimentaires.

La chose la plus importante est que vous devez rester conduit. Probablement vous avez commencé avec un plan « bien manger » que vous aviez quelques livres supplémentaires dans votre corps. Grâce à vos efforts constants, vous avez maintenant réussi à vaincre cette situation. Votre corps est en forme beaucoup mieux maintenant.

Cependant, cela ne signifie pas que vous êtes en mesure de commencer à aller goinfrer maintenant. Vous devez continuer avec votre régime alimentaire sain. Alors seulement, vous sentirez ses véritables effets dans la gestion de votre vie.

Si vous restez un système d'alimentation saine pendant 2 mois d'affilée, vous allez rester là-dessus pour la vie. C'est un fait. Par conséquent, il est simplement ces 2 mois que vous devez rester centré.

Vous découvrirez que les avantages que vous obtenez dans ces 2 mois vous garder accroché sur le programme pour toujours et un jour.