



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Aç olmadığımız halde neden yemek yeriz hiç düşündünüz mü? İşte size bazı sebepler ve buna nasıl engel olacağınıza dair ipuçları.

Kendimizi iyi hissetmediğimizde genellikle aç olmadığımız halde yemek yiyoruz. Cips, yağlı kuruyemiş, çikolata, bisküvi, şeker en çok tercih ettiğimiz abur cuburlar. Yedikten sonraki pişmanlık süreci bir çoğumuzun bildiği bir duygudur. Unutmayınız ki yemek yemek sizi sorunlarınızdan uzaklaştırılmaz. Böyle zamanlarda kısa bir yürüyüş size iyi gelecek, mutluluk hormonu dediğimiz seratonin salgınızı arttıracaktır. Başka bir önerim bir arkadaşınızla sohbet etmeniz veya günlük tutup duygularınızı bu yolla ifade etmeniz olacaktır. Ilık bir banyo yapmak da sizi gevşetebilir.

İhtiyacımız olmadığı halde yemek yemenin bir başka sebebi kendimizi ödüllendirmek istememizdir. Zor bir sınavdan sonra veya toplantı sonrası bilinçsizce abur cubur tüketebiliriz. Lütfen kendinizi ödüllendirmek için başka bir yol bulun. Sinemaya gidin ,kitap okuyun, dışarı çıkıp dolaşın...

“Annem bu yemeği benim için yaptı, öyleyse yemeliyim!” Yemeğe misafir olarak bir eve konuk olduğunuz, ev sahibi özenmiş, sizin için hazırlık yapmış öyleyse yemelisiniz!!!! İşte size bir başka yemek yeme sebebi. Türk toplumunda ayıp olmasın diye sunulanı yemek çok rastlanan bir davranıştır. “Her şey çok lezzetli görünüyor ancak şu anda aç değilim, teşekkür ederim” demelisiniz.

Kalabalık yemek sofralarında, herkes iştahla yerken kendimizi tutamayıp ölçüyü kaçırdığımız olmuştur. Grubun bir parçası olmak, sosyalleşmek için de bunu yapabiliriz. Böyle durumlarda daha az kalori içeren salata ve meyveleri tercih etmekte yarar var. Bol su içmeyi de lütfen unutmayınız...

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle...

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi