

RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE CONSUMIR DULCES Y NO ECHARLOS DE MENOS

Por si no lo sabías, al tomar dulce el cerebro siente que se le da una recompensa. Por eso, es muy fácil engancharse a él.

Muchas personas son adictas a los dulces y no pueden terminar el día sin tomar algo dulce. Se trata de un comportamiento adictivo al que hay que ponerle freno.

Si has notado que esas ganas por la bollería han aumentado en las últimas semanas o meses, tienes que tomártelo en serio y como hemos dicho anteriormente, hay que parar ese comportamiento tan poco saludable porque, además de los kilos que vas a sumar, esa apetencia desmedida por los dulces puede ocasionarte graves trastornos de salud.

Te vamos a dar una serie de recomendaciones para que puedas reducir el consumo de dulces. Seguro que te van a ser de gran utilidad. ¡TOMA NOTA!

1. Consume alimentos como son los pimientos verdes, las espinacas, los plátanos, el germen de trigo, la levadura de cerveza, huevos o carne.
2. Puedes recurrir a saciar tus ganas de consumir dulce haciéndolos tu mismo de forma casera. Un bizcocho hecho con harina integral, yogur desnatado de limón y aceite de oliva virgen extra no tiene por qué ser perjudicial.
3. Un puñado de frutos secos te va a venir muy bien. Mientras los ingieres, y puesto que te obligan a masticas durante un rato, tu cerebro va recibiendo órdenes correctas respecto a la comida. Ahora bien, se moderado al tomarlos y elígelos sin tostar ni freír y sin sal.
4. Llena de color tus platos. Cuanto más colorido tengan tus platos, menos necesitarás picar cosas dulces. es algo curioso, pero real.
5. Hay que evitar consumir bebidas azucaradas, ya que también son dulces. Si no las reducimos el paladar sigue acostumbrado al sabor dulce y, cuando hay un ataque de hambre, demandará ese tipo de alimentos. En su lugar consume mucha agua. Cuando sientas un antojo repentino, bebe un gran vaso de agua y

espera 5 minutos. Verás cómo una vez calmada la sed disminuirá la ansiedad y será más fácil dejar de comer azúcar.

6. Prescinde del dulce una semana. Haz la prueba y verás que si dejas de tomar dulce unos cuantos días seguidos notarás que te apetece menos. Si, en cambio, los tomas a diario, no podrás pasar sin ellos.

7. El regaliz quita el hambre. Se ha comprobado que introducir en la boca un trozo de regaliz natural (no golosina), puede engañar al cerebro y reducir esa necesidad de azúcar.

8. Haz ejercicio físico. Realizar algún típico de actividad física o practicar algún deporte produce dopamina, endorfinas y serotonina que garantiza el bienestar del cuerpo y mejoran el estado emocional. Mejoran el buen humor cuando sufras abstinencia al azúcar.

9. Come regularmente. Es necesario mantener el nivel de azúcar en la sangre a un nivel constante si vas a abstenerte de comer dulces.

10. Intenta dormir y descansar bien. La falta de descanso puede provocar mayores niveles de estrés. Las personas estresadas suelen tener más apetencia por los alimentos placenteros, ya que también experimentan niveles altos de cortisol que incrementan la necesidad de consumir este tipo de alimentos.

