

12 TIP MUDAH KAWAL NAFSU MAKAN

1 WAKTU MAKAN UTAMA YANG TETAP, TANPA SKIP

Waktu makan utama (sarapan, makan tengahari dan makan malam) yang tetap tanpa skip. Snek jika perlu bagi mengelakkan rasa lapar.



2 SERAT MEMBANTU

Serat mampu mengawal selera makan dengan memberikan rasa kenyang secara berpanjangan.

3 AIR KOSONG SEPANJANG HARI

Pengambilan air kosong sebelum waktu makan membantu mengurangkan pengambilan makanan secara berlebihan.



4 JANGAN MULAKAN DENGAN PENCUCI MULUT

Gula daripada pencuci mulut akan meningkatkan selera makan.



5 NAFSU MAKAN SEMASA MENONTON TV?

Sediakan snek yang sihat di rumah untuk dinikmati semasa menonton TV seperti buah, cereal atau yogurt.



6 CATAT MAKANAN ANDA

Salah satu cara kawal nafsu makan adalah melalui catatan pemakanan harian untuk mengenalpasti kelemahan pemakanan anda.

7 JANGAN BAWA BALIK

Jangan bawa balik makanan kegemaran anda yang kurang berkhasiat untuk dijadikan stok di rumah. Anda mungkin akan tertewas dengan keinginan anda.

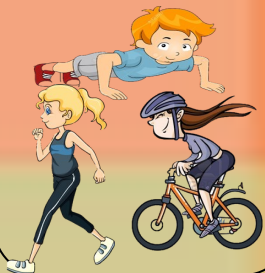
8 KATAKAN "TIDAK"

Anda perlu kuat, komited dan berani mengatakan TIDAK. Kawal minda anda sebaiknya.



9 KEAJAIBAN SENAMAN

Senaman hasilkan hormone endorphin yang secara semulajadi mengurangkan selera makan.



10 ANDA CUKUP TIDUR?

Tidur yang mencukupi boleh mengurangkan rasa lapar dan menghalang daripada kenaikan berat badan.

11 PERANCANGAN YANG HEBAT

Alas perut sebelum menghadiri majlis keraian atau membawa snek yang sihat. Perancangan awal membantu anda mengelak dari makan secara berlebihan.

12 BUKAN MUDAH UNTUK BERUBAH

Mulakan perubahan yang kecil dan sederhana tetapi pastikan ia berterusan. Tidak perlu terburu-buru melakukan perubahan yang drastik.

Anda pasti Berjaya!

AMALKAN 5D:

DELAY Tangguhkan! Jangan terus melayan nafsu itu. Tunggu

DISTRACT Alih tumpuan! Aktif, keluar dan lakukan aktiviti yang menarik

DISTANCE Jauhkan! Jika anda sedar bahawa anda susah untuk menolak godaan

DETERMINE Tentukan! Jika berdepan dengan godaan, tentukan keperluan anda. Perlu ke?

DECIDE Pilihan! Pilih dan lakukan apa yang anda idamkan