



της κουζίνας, ή στον πάγκο, ή στο γραφείο σου. Αν γεμίσεις το ψυγείο σου μόνο με υγιεινά φαγητά, σταδιακά θα ξεπεράσεις την ανάγκη για παχυντικά τσιμπολογήματα.

- Απέφυγε καταστάσεις που ξέρεις ότι θα σε οδηγήσουν σε λύσεις junk food, όπως το να κάθεσαι μπροστά στην τηλεόραση κάθε απόγευμα. Προέβαλε αντίσταση σε όλους αυτούς τους αυτόματους πωλητές που υπάρχουν στην δουλειά. Άσε τα κέρματα σπίτι και κουβάλα μαζί σου υγιεινά σνάκ .
- Μαγείρευε μεγάλες ποσότητες και φύλαγε το έξτρα φαγητό στο ψυγείο. Έτσι δεν θα μπεις στον πειρασμό να φτιάξεις ένα γρήγορο, έτοιμο φαγητό γυρνώντας από την δουλειά.
- Ο καθένας μας πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον 8 μεγάλα ποτήρια νερού κάθε μέρα. Αυτό σε βοηθάει να αποτοξινωθείς από όλες τις τοξίνες που κυκλοφορούν στο σώμα σου.
- Η πείνα είναι η κυριότερη αιτία που κάνει ένα άτομο ευάλωτο στην κατανάλωση φαστ φουντ. Είναι σημαντικό να κρατιέσαι χορτάτος κατά τη διάρκεια της μέρας με υγιεινά σνακ όπως φρούτα, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής και ελαφρύ γιαούρτι.