**Пищевая зависимость. Прекращаем роман с едой!**

Еда – это не только базовая потребность человека. Еда доставляет нам удовольствие и даже способствует общению. Именно за обеденным столом люди сближаются. Однако, для некоторых людей еда становится вредной привычкой. Пищевая зависимость мало, чем отличается от алкоголизма – она имеет те же психологические корни.

***Признаки пищевой зависимости:***

* постоянные мысли о еде – что вкусное приготовить, чем бы сегодня перекусить;
* проходя мимо, человек обязательно съест оставленные на столе конфеты;
* человек не может удержаться и не съесть всю коробку вместо одной или двух конфет;
* желание утешить себя «вкусненьким» в неприятной или ситуации;
* отсутствие любимой пищи приводит человека в состояние, близкое к «ломке» – у него наблюдаются неприятные телесные ощущения;
* стремление уединиться с едой;
* нежелание делиться любимой пищей;

**Вот советы, которые также помогут вам в преодолении пищевой зависимости:**

* Определите, какие ситуации вызывают, провоцируют тягу к еде, постарайтесь по возможности избегать их.
* Чтобы преодолеть постоянное желание поесть, пейте простую воду. Однако не переусердствуйте.
* Старайтесь регулярно выполнять несложный комплекс упражнений.
* Научитесь расслабляться при помощи специальных техник: методом глубокого дыхания, йоги, медитации.
* Старайтесь отвлечь, занять себя чем-то, как только возникает тяга (например, прогулка, общение с друзьями).