Как отказаться от вредных привычек

Пищевая индустрия навязывает вредные продукты, от которых тяжело отказаться. Человек становится зависим от вкусных, но вредных продуктов. Снеки, шоколадные батончики и газировки содержат огромное количество химических добавок.

Чтобы отказ от вредной еды не вызвал стресса, необходимо:

- **Питаться разнообразными продуктами. Это позволит избежать нехватки витаминов и развития депрессии.**
- **Отводить три недели на закрепление. Навык вырабатывается за 21 день. Если не употреблять за это время газировку, тяга к ней впоследствии снизится.**
- **Заменять снеки на полезные закуски. Отдавать предпочтение следует орехам и сухофруктам.**
- **Поощрять себя за достигнутые результаты. Можно сходить в кино, сделать прическу или купить себе дорогой подарок.**

Необходимо четко поставить себе цель и идти к ней медленно, но уверенно. Это поможет избежать срывов в новой жизни.