

24 Μαΐου 2017

## Πέντε απλές στρατηγικές για να νικήσετε τις λιγούρες

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι νιώθουμε πού και πού λιγούρες και σίγουρα αυτή η ακατανίκητη επιθυμία για ένα κομμάτι πίτσα ή ένα παγωτό δεν είναι ευχάριστη!

Εάν δε η λιγούρα είναι αρκετά συχνή και μάλιστα ενδίδουμε κάθε φορά, μπορεί να

εκτροχιάσει τον δείκτη της ζυγαριάς και αυτό είναι σίγουρα κάτι που δεν θέλουμε...

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η λιγούρα συνήθως καταλαγιάζει σε διάστημα μισής ώρας, εάν όμως δεν έχετε αποθέματα υπομονής, μπορείτε στο μεταξύ να δοκιμάσετε τις παρακάτω στρατηγικές.

### 1. Κάντε έναν περίπατο

Οι λιγούρες συνήθως «χτυπούν» όταν είμαστε κουρασμένοι ή στρεσαρισμένοι. Λίγη σωματική δραστηριότητα -ένας περίπατος αρκεί- μπορεί να τονώσει τα επίπεδα ενέργειας και να βελτιώσει τη διάθεση, κατευνάζοντας την επιθυμία για φαγητό.

Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτής αποδείχτηκε στο πλαίσιο αυστριακής μελέτης που πραγματοποιήθηκε το 2015.

### 2. Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες

Την επόμενη φορά που θα νιώσετε έντονη λιγούρα, δοκιμάστε να πάρετε μερικές βαθιές ανάσες. Εισπνεύστε από τη μύτη σε τέσσερις χρόνους, κρατήστε την αναπνοή σας για επτά χρόνους και εκπνεύστε από το στόμα σε οκτώ χρόνους. Επαναλάβετε τέσσερις φορές.

Η σωστή αναπνοή είναι αποδεδειγμένα βοηθητική για να αντιμετωπιστεί το άγχος ή ακόμη και η κρίση πανικού (δείτε εδώ και εδώ), οπότε μπορείτε να την αξιοποιήσετε και για τις λιγούρες.

### 3. Πιείτε νερό

Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο να μπερδεύουμε την πείνα ή τη λιγούρα με τη δίψα.

Δοκιμάστε, λοιπόν, να πιείτε δύο ποτήρια νερό και δείτε πώς θα νιώσετε. Αν το αίσθημα της πείνας/λιγούρας επιμένει, προτιμήστε να φάτε κάτι υγιεινό, όπως ένα μήλο και λίγους ξηρούς καρπούς ή ένα αχλάδι και ένα κομμάτι τυρί.

### 4. Πιάστε το αυτί σας

Η στρατηγική αυτή στηρίζεται στις αρχές της πιεσοθεραπείας, σύμφωνα με την οποία ορισμένα σημεία στο αυτί εμπλέκονται στο αίσθημα της πείνας.

Πιέστε ελαφρώς το σημείο Shenmen ή το σημείο Hunger Point για ένα λεπτό και ίσως ξεχάσετε την τούρτα που ονειρεύεστε!

## 5. Πιάστε το κινητό

Επικεντρώνοντας την προσοχή σας σε ένα βίντεο ή ένα παιχνίδι θα ξεχάσετε τη λιγούρα που νιώθετε.

Βρετανική μελέτη τού 2015 υπέδειξε ότι παίζοντας ένα παιχνίδι όπως το αγαπημένο Tetris για μόλις τρία λεπτά η ένταση της λιγούρας μειώνεται σε ποσοστό έως και 70%.

ΠΗΓΗ: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)