

## Τρία μέρη όπου αν τα προτιμάτε για φαγητό χάνετε ευκολότερα κιλά [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**‘Όχι μόνο το πόσο και το τι αλλά και το πού τρώμε παίζει ρόλο, όπως αποδεικνύουν πρόσφατες έρευνες, στην περίπτωση που θέλουμε να χάσουμε κιλά.**

Αν θέλετε, λοιπόν, να δείτε ακόμα δραστικότερα αποτελέσματα, στη μάχη με την ζυγαριά, φάτε, σύμφωνα με το Queen.gr, σε ένα από αυτά τα μέρη.

- Σε δημόσιους χώρους

Σύμφωνα με μελέτες τρώμε τρεις φορές λιγότερο από ότι αν τρώγαμε σε ιδιωτικούς χώρους.

- Στο τραπέζι της κουζίνας

Σε αντίθεση από ότι να τρώει κανείς έξω από το ανοιχτό ψυγείο ή το ντουλάπι της κουζίνας, είναι σαφές καλύτερο να τρώει στο τραπέζι της κουζίνας. Εκεί οι μπουκιές του είναι πιο... μετρημένες.

- Στο εστιατόριο του γραφείου

Το να τρώει κανείς μπροστά από τον υπολογιστή του σημαίνει αυτομάτως ότι χάνει και τον έλεγχο του τι τρώει χωρίς να μπορεί να συνειδητοποιήσει τι ακριβώς έχει καταναλώσει.

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)