في بعض الحالات، يمكن الخلط بين الرغبة الشديدة في تناول المشروبات الغازية والعطش. فعند الشعور بالرغبة في شرب الصودا، يمكن شرب كوب كبير من الماء أولاً، والانتظار لبضع دقائق. عندها، تتلاشى هذه الرغبة بعد أن تروي العطش. عند الشعور برغبة في تناول المشروبات الغازية، حاول أن تنأى بنفسك عن الفكرة. فقد تساعد تصرّفات مثل الذهاب في نزهة على الأقدام، أو الاستحمام، في إبعاد فكرة تناول المشروبات الغازية، والتخلّص من الرغبة الشديدة في تناولها. كما أظهرت بعض الدراسات أن مضغ العلكة قد يساعد أيضاً في كبح الرغبة الشديدة في تناول الصودا. شيء آخر يمكن القيام به، هو الحرص على عدم وجود صودا في منزلك، أو مناطق يسهل الوصول إليها، للمساعدة في تقليل الإغراء، وتقليل الرغبة الشديدة. الجوع هو الدافع الرئيسي للرغبة الشديدة في تناول المشروبات الغازية. لذلك فضمان عدم الشعور بالجوع يمكن أن يساعد في مكافحة الرغبة الشديدة في تناول المشروبات الغازية. ولمنع الجوع، ينصح بتناول وجبات متوازنة من الطعام طوال اليوم، وتحضير وجبات خفيفة صحية لتناولها في حالة الشعور بالجوع. يمكن كبح الرغبة الشديدة في شرب الصودا ببساطة عن طريق استبدال الصودا ببديل أكثر صحة. وتشمل بعض أنواع الحلوى الصحية التي يمكن اختيارها بدلاً من الصودا، ما يلي: الفواكه مثل التفاح والتوت والأناناس والمانجو والعنب، والعلكة الخالية من السكر، والزبادي مع قطع صغيرة من الفاكهة.

Summarized by © lakhasly.com