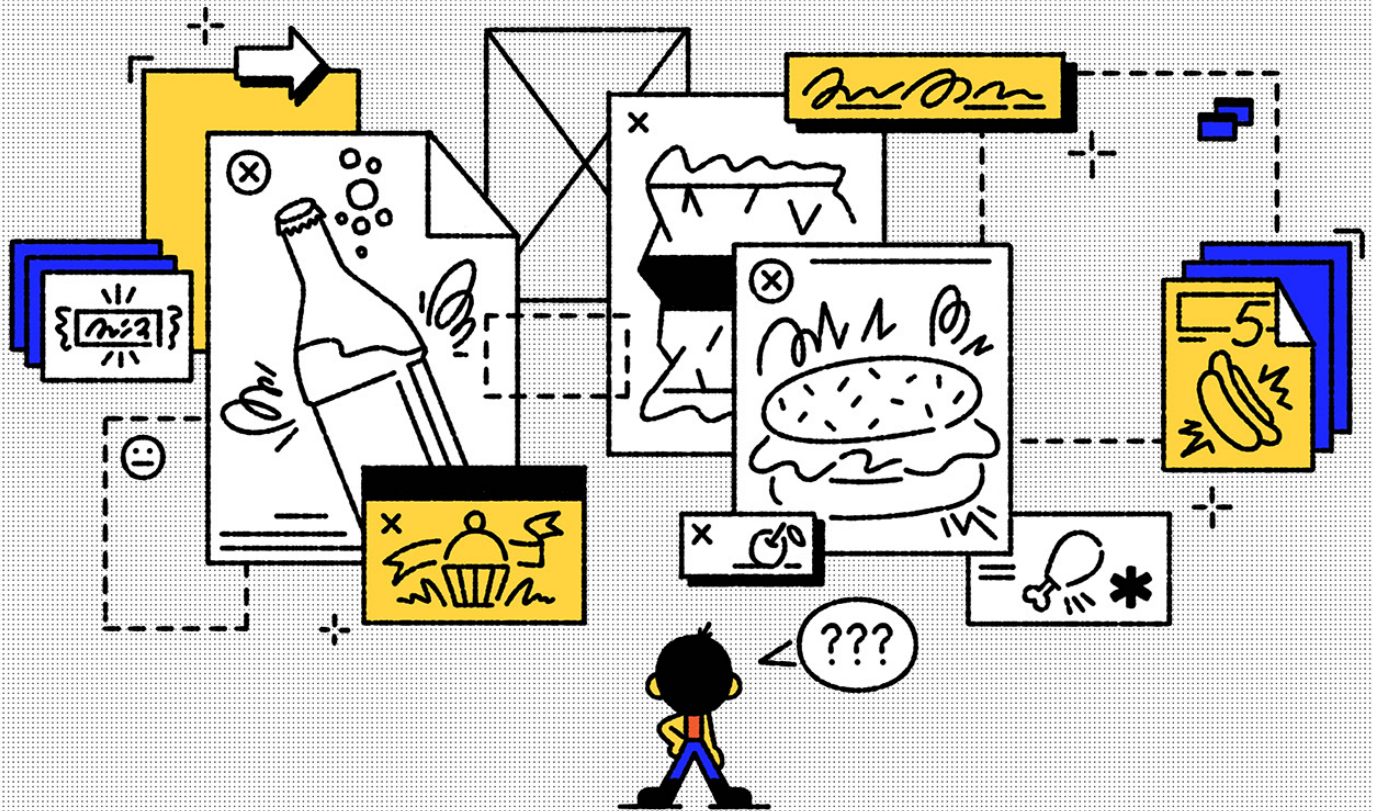




CUM SCĂPĂM DE MÂNCATUL EMOȚIONAL?



Mâncatul pe fond emoțional poate apărea din diferite motive.

Stresul, nervozitatea sau plictiseala sunt doar 3 dintre principalele motive care duc la acesta.

Mi se întâmplă și mie, cred că ți se întâmplă sau ți s-a întâmplat și ție, este perfect normal, dar important este să conștientizezi unde este problema și cum o poți controla.

Cu toții suntem diferiți, dar un lucru e sigur. Nu putem evita stresul, nervii, dar putem fi mai controlați nescotând atât de mult în evidență aceste emoții.

Identifică emoțiile

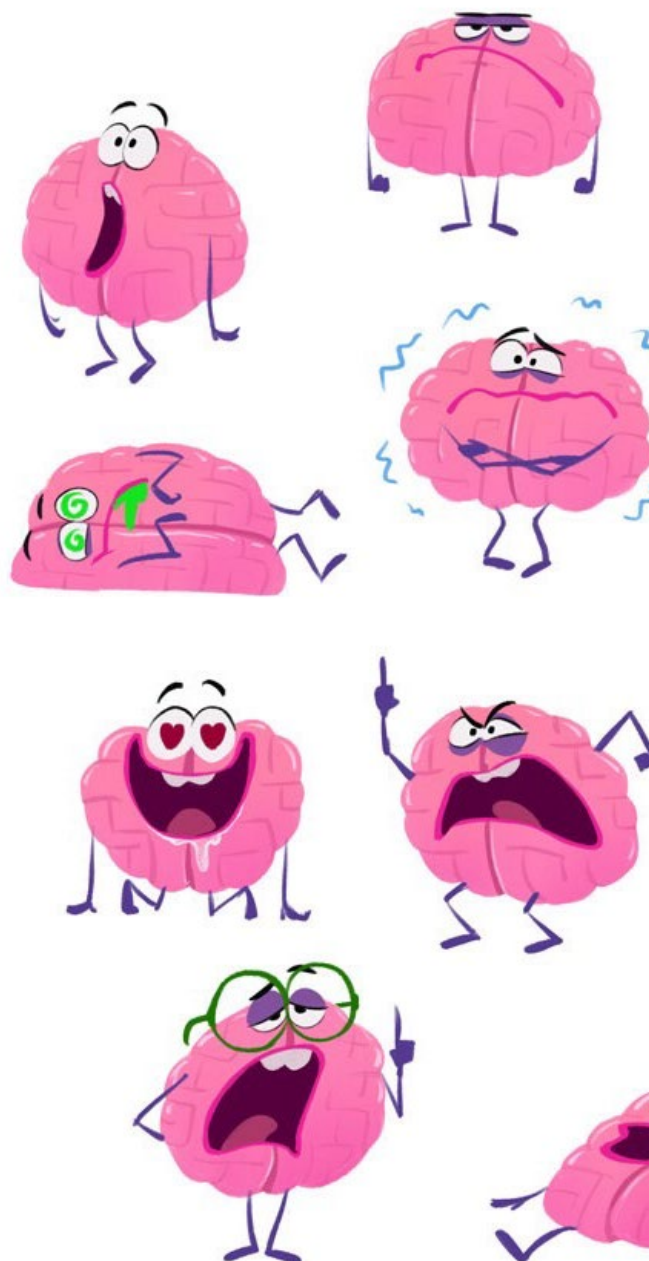
Emoțiile pot fi diferite de la om la om, unele persoane mănâncă din cauza stresului sau nervilor, altele din cauza plictiselii.

Pentru alții, **cumpărăturile făcute pe stomacul gol pot duce la mâncatul de alimente nesănătoase și pline de calorii.**

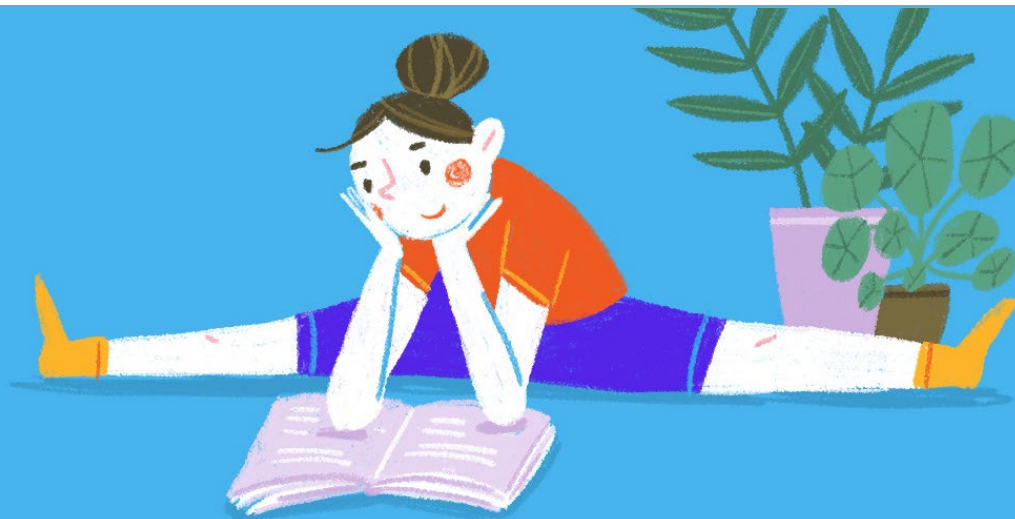
Trebuie doar să identifici emoția sau emoțiile care te împing către mâncatul excesiv.

După ce ai identificat emoția, vei ști unde trebuie să lucrezi și îți va fi mult mai ușor să rezolvi problema.

Cel mai important **este să conștientizezi de ce se întâmplă totul.**



Fă-ți o listă cu activitățile care îți plac și nu au legătură cu mâncatul



După ce ai identificat emoția, știi unde să lucrezi așa că te sfătuiesc să faci o listă cu activități care îți plac sau care crezi că te fac să te simți util pentru că așa vei reuși să uiți de mâncare.

Mâncatul pe fond emoțional poate apărea la persoane care sunt foarte active și dintr-o dată încep să nu mai aibă atât de mult de lucru și se plictisesc și așa apare mâncatul de plictiseală.

Dacă te afli în această situație este bine să găsești activități și **să îți umpli cât poți de bine programul**, dar în același timp să fie activități plăcute și practice.

Poți ajuta prietenii sau vecinii dacă au nevoie de ceva, poți chiar să faci curățenie mai des, să găsești modalități de a face schimbări în casă sau orice altceva ți-ar plăcea să faci.

Dacă mănânci din cauza stresului ar fi bine să ai activități precum **meditația, cititul, dansul, masajul** sau orice altă activitate care te face să te simți bine.

Încearcă să te odihnești și să dormi bine

Odihna și somnul sunt esențiale împotriva mâncatului pe fond nervos sau emoțional, deci încearcă să pui foarte mare accent pe acestea.

În ziua de azi foarte mulți dintre noi considerăm munca cea mai importantă și uităm să ne odihnim și să dormim cât ar trebui, iar aceasta este o problemă demnă de luat în seamă.

Somnul este la fel de important ca alimentația.

Nu poți avea un stil de viață echilibrat dacă nu dormi bine și este normal să mănânci pe fond nervos. Atunci când nu dormi suficient creierul nu are timp să se odihnească.

Îți recomand să adormi până în ora 23:00 dacă vrei să ai un somn odihnitor.

Vei vedea că nu vei mai simți nevoia să mănânci la fel de mult pe fond emoțional.





Consumă alimente care au un conținut ridicat de Crom

Creierul are nevoie de glucoză, deci este normal să simți nevoia de a mânca ceva dulce din când în când, dar este o problemă când simți nevoia de a mânca mereu ceva dulce.

Pofta de dulce poate apărea din cauza lipsei de crom în organism. De aceea este foarte bine să mănânci cât mai multe alimente care conțin crom.

Uite câteva exemple: brocoli, ovăz, orz, fasole verde, carne de vită, carne de pui, suc de portocale, suc de struguri.

Fă-ți un program de mese echilibrat

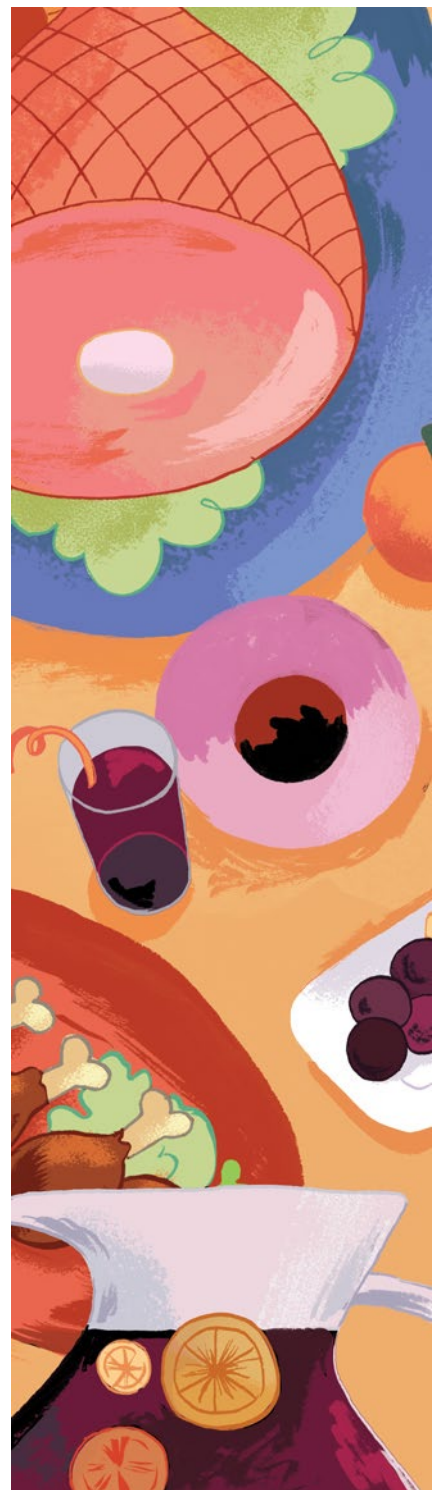
Încearcă să mănânci cele 3 mese principale și de preferat 2 gustări între ele.

Important este să nu sari peste micul dejun sau prânz pentru că așa vei reuși să nu simți nevoia de a mânca la cină foarte mult.

Un mic dejun bogat în proteine și fibre **te ajută să nu simți nevoia de a mânca alimente nesănătoase în primele 2 ore după ce te-ai trezit** și te ajută să ai mai multă energie pe tot parcursul zilei.

Masa de prânz trebuie să fie cea mai bogată și hrănitoare pentru că aceasta te va ajuta să nu simți nevoia de a mânca seara foarte mult, ceea ce este un foarte mare avantaj dacă vrei să slăbești.

Mâncatul pe fond emoțional apare din cauza mâncatului dezechilibrat, lipsei de alimente și a carențelor ce apar în organism, iar de aceea **este foarte bine să nu sari peste mesele principale și să mănânci cât mai diversificat.**



Consumă ciocolată. Ciocolată neagră

Dacă simți nevoia, mănâncă ceva dulce, nu te abține.

Dar mănâncă cantități mici, alege 2 pătrățele de ciocolată neagră.

Chiar dacă vrei să slăbești, nu este o soluție să scoți dulciurile din alimentație definitiv, pentru că dacă le scoți vei ajunge în momentul în care nu te mai poți abține și o să mănânci tot ce prinzi.

Dacă lucrezi la birou sau la calculator, atunci puțină ciocolată este esențială.

Ai nevoie de glucoză pentru a hrăni creierul, în plus ciocolata îți dă o stare de bine.



Când te trezești,
alocă-ți puțin timp
pentru tine



Știi că primele 20 de minute din zi sunt cele care îți determină cum va decurge toată ziua?

De aceea este bine când te trezești să nu te apuci direct de lucru pentru că așa te vei stresa mult mai ușor toată ziua.

Cel mai bine este **ca în primele 30 – 60 de minute fie să meditezi, să citești o carte, să faci exerciții ușoare sau chiar un dus rece.**

Poți alege să scrii într-un jurnal pentru ce ești recunoscător sau orice altceva ce te face să te simți bine pentru că asta îți va influența întreaga zi.

Scrie într-un jurnal



Te sfătuiesc să scrii într-un jurnal fiecare zi în care ai reușit să nu mănânci pe fond emoțional deoarece acest lucru te va motiva să mergi mai departe și să vezi că se poate.

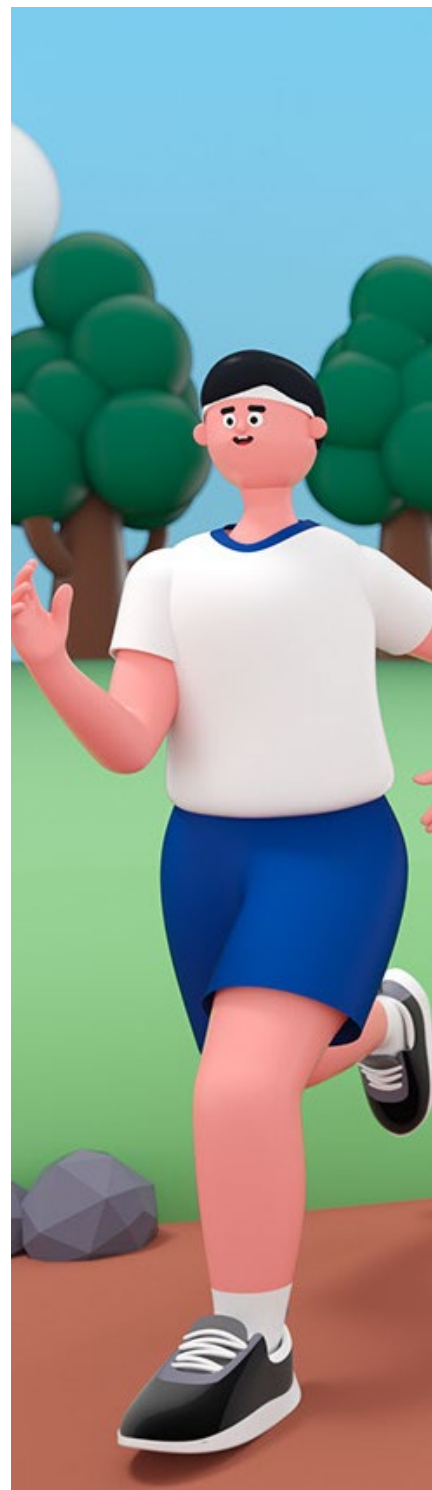
Poți alege să sărbătorești o dată la o săptămână dacă ai reușit să nu mănânci pe fond emoțional, să mănânci prăjitura ta preferată sau poți să vezi un film sau orice altceva ce te motivează să continui.

Fă exerciții fizice

Exercițiile fizice te ajută să uiți de mâncare pentru o perioadă de timp.

În plus, acestea au foarte multe beneficii asupra organismului. De exemplu, te ajută să reduci din stresul zilnic.

Nu e nevoie să petreci câteva ore pe zi făcând exerciții, **30- 40 de minute pot fi suficiente.**



Consumă alimente bogate în proteine și fibre



Alimentele bogate în proteine și fibre sunt foarte hrănitoare, oferă o senzație de sațietate pe termen lung și te ajută să scapi de gustările nesănătoase dintre mese.

Fibrele sunt foarte bune pentru sistemul digestiv, iar proteinele susțin foarte bine mușchii și te ajută să slăbești sănătos.

A hand is shown at the bottom of the frame, holding a bunch of orange slices on sticks. The background is a solid blue color. The text is overlaid on the image.

În primul rând trebuie să identifici problema, ce emoție te dă peste cap mai exact.

Apoi vezi ce îți lipsește, dacă ai foarte mult timp liber, adaugă activități care îți plac sau care te fac să te simți util, așa vei reuși să reduci din mâncatul pe fond emoțional.

Somnul este foarte important, încearcă să dormi devreme, recomandat până în ora 23:00 pentru că așa vei reuși să ai un somn mai odihnitor.

Încearcă să mănânci echilibrat, nu scoate dulciurile de tot din alimentație, dar încearcă să mănânci cantități mici și încearcă să mănânci cât mai multe alimente bogate în nutrienți.

ȘTIM CĂ POȚI!