



MAKS LIFE COACHING



ФІЗИЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ГОЛОД. ЯК ВІДРІЗНИТИ?

Навчіться їх відрізняти та почніть
слухати своє тіло, а не заїдати стрес



Що таке емоційний голод?

Емоційний голод – стан, коли людина відчуває потребу в їжі не через фізичний голод, а для задоволення емоційних потреб, таких як втіха, зниження стресу або нудьги.

Відрізнити емоційний голод від фізичного можна за декількома ознаками:

Раптовість. Емоційний голод з'являється раптово, тоді як фізичний наростає поступово.

Специфічність. Емоційний голод змушує вас хотіти конкретну їжу, часто висококалорійну або «заборонену», тоді як при фізичному голоді ви згодні їсти різні продукти.

Ненаситність. Емоційний голод майже не можливо втамувати, ви не відчуваєте насичення. Ви можете продовжувати їсти, навіть коли вже фізично ситі.

Почуття провини. Після їжі, спожитої на тлі емоційного голоду, часто виникають почуття провини або сорому.

Вплив оточення. Ви «дзеркалите» чужу поведінку – щойно переглянули апетитні фото страв в соцмережах або ж перебуваєте в компанії, де всі оточуючі їдять.

Зверніть увагу!

Надмірний апетит також може бути наслідком низької поживної цінності вашого харчування (організм недоотримує необхідних нутрієнтів) або ж навіть свідчити про проблеми зі здоров'ям. У таких випадках рекомендується звернутися до нутриціолога або до лікаря-терапевта чи ендокринолога.



Щоб впоратися з емоційним голодом, можна використовувати кілька стратегій:

Визначте тригери. Зрозумійте, що саме викликає у вас емоційний голод: стрес, нудьга, злість, самотність, невдача?

Знайдіть альтернативні способи задоволення емоційних потреб. Якщо ви їсте, коли відчуваєте себе самотньо, спробуйте замість цього зателефонувати другу. Якщо їсте від стресу, спробуйте медитацію або прогулянки.

Практикуйте усвідомлене харчування. Звертайте увагу на те, що і як ви їсте. Насолоджуйтесь кожним шматочком, спробуйте відчути текстуру їжі, смак, температуру, консистенцію, аромат.

Займіться фізичними вправами. Фізична активність не лише допомагає знизити стрес, а й покращує загальне самопочуття.



СТВОРЮЙТЕ ПОЗИТИВНІ МОМЕНТИ У СВОЄМУ ЖИТТІ ЩОДНЯ!

Щоб вгамувати емоційний голод, важливо відчувати, що життя сповнене різноманітних емоцій, більш яскравих, ніж просто смак їжі. Впустіть їх у своє життя, дозвольте їм робити і дарувати вам задоволення.