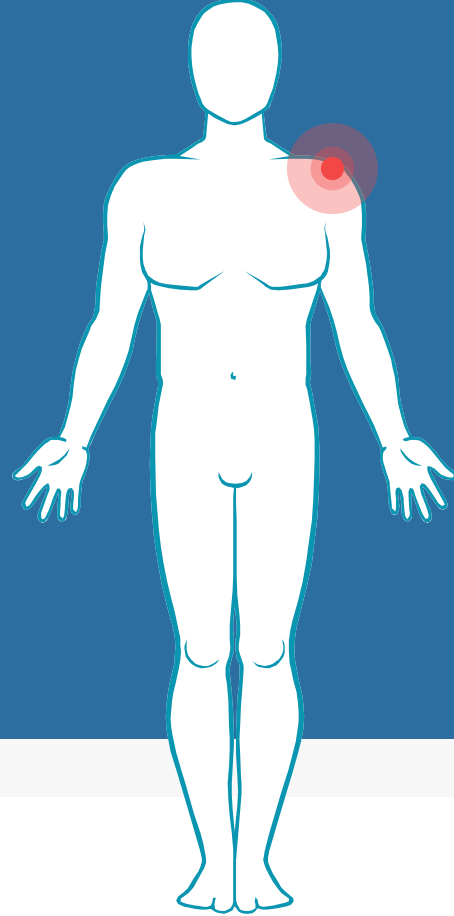


On-Call

Digitální výukové zdroje

Souvislost mezi jídlem a
emocemi



Konzumace jídla pod vlivem emocí



- Mnoho studií prokázalo, že naše nálada řídí výběr jídla. Obvykle si neuvědomujeme tuto korelaci a to, že někdy jídlo, po kterém toužíme, nás nenasytí a způsobí, že se budeme cítit lépe jen na krátkou chvíli. Navíc to pro naše zdraví není vůbec prospěšné.

- Pocity, které obvykle způsobují naše chutě:
 - Osamocení
 - Stres
 - Smutek
 - Nuda

Jste emoční jedlík?

- ▶ Jíte hodně, když jste ve stresu?
- ▶ Rádi se nacpáváte?
- ▶ Dodává vám jídlo pocit bezpečí?
- ▶ Jíte, když nemáte hlad?
- ▶ Jíte, abyste se cítili lépe?
- ▶ Odměňujete se jídlem?

Emoční hlad

- Emoční hlad:
 - objevuje se náhle
 - způsobuje chuť na něco specifického
 - pocit plnosti vás neuspokojí
 - zapříčiňuje pocit studu a viny

K čemu může vést emocionální konzumace?

- ▶ V nejhorším případě, pokud nebudeme bojovat s emocionální konzumací a naše emocionální problémy zůstanou nevyřešené, budou naše chutě přetrvávat. To může vést k obezitě nebo poruchám příjmu potravy, jako je bulimie.



Jak bojovat s chutěmi

Mít čas od času na něco chuť je normální, a pokud se tak nestává pořád, nezpůsobí nám to žádnou újmu.

Pokud často toužíme po konkrétním jídle, měli bychom se zaměřit na boj proti tomu, co touhu skutečně způsobuje, a najít jiný způsob, jak uvolnit stres, bojovat proti úzkosti nebo vyhnat nudu.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

