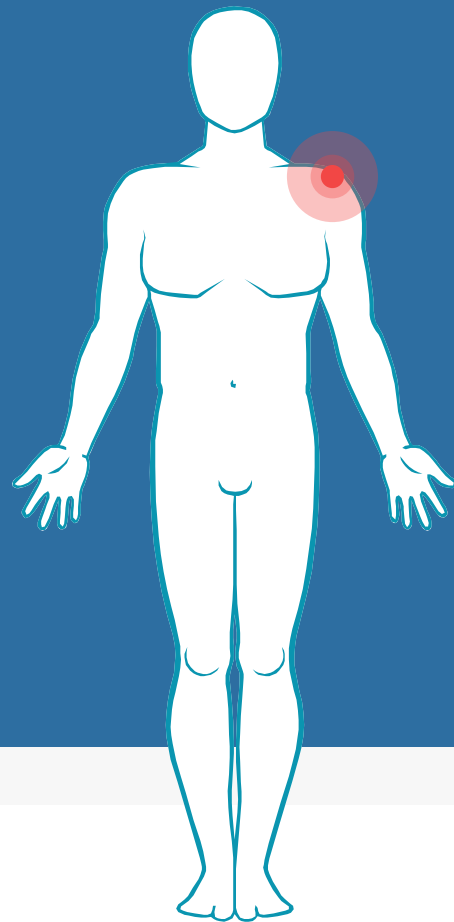


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Odnos između hrane i
emocija



- Dokazano je brojnim istraživanjima, da naše raspoloženje utječe na naš izbor hrane. Obično nismo svjesni te veze, ponekad hrana za kojom osjećamo veliku želju nas neće stvarno ispuniti, te će učiniti da se osjećamo bolje samo na kratko vrijeme, i osim toga, nije stvarno korisna za naše zdravlje.

Jesti osjećaj

- Osjećaji koji obično uzrokuju žudnju za hranom:
 - Samoća
 - Stres
 - Tuga
 - Dosada

Da li ste emocionalni jedač?

- ▶ Jedete li puno kad ste pod stresom?
- ▶ Da li se prejedaš?
- ▶ Osjećaš li se sigurno zbog hrane?
- ▶ Jedeš li kad nisi gladan?
- ▶ Jedeš li da se osjećaš bolje?
- ▶ Nagrađuješ li se hranom?

Emocionalna glad

- Emocionalna glad:
 - javlja se iznenada
 - čini ti se da žudiš za specifičnom vrstom hrane
 - biti pun nije zadovoljavajuće
 - uzrokuje krivnju i sram

Do čega može dovesti emocionalno jedenje?

- ▶ U najgorem scenariju, ako se ne borimo protiv emocionalne prejedanja i naši emocionalni problemi ostati će neriješeni, tako da će naša žudnja za hranom ostati stalna. To može dovesti do pretilosti ili poremećaja prehrane kao što je bulimija.



Kako kako se boriti sa žudnjom?

Žudnja za hranom s vremena na vrijeme je normalna, sve dok se ne ponavlja cijelo vrijeme neće nam škoditi.

Ako žudimo za određenom hranom često, trebali bismo se usredotočiti na borbu protiv onoga što je stvarno uzrokuje i pronaći drugi način za proživljavanje stresa, borbe protiv tjeskobe ili ubijanja dosade.





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.