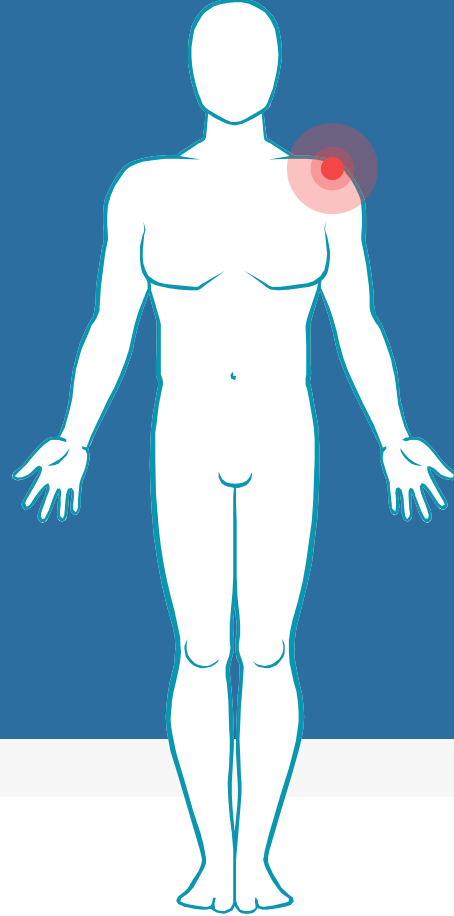


On-Call

Materiały cyfrowe

Relacja między jedzeniem a emocjami



Emocjonalne jedzenie

- Liczne badania dowiodły, że nasz nastrój kieruje naszymi wyborami żywnościowymi. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy z tej zależności i że czasami jedzenie, którego tak bardzo pragniemy, tak naprawdę sprawi, że poczujemy się lepiej tylko na chwilę, a ponadto nie jest to naprawdę korzystne dla naszego zdrowia.

Zajadanie uczuć

- Uczucia, które zazwyczaj wywołują zachcianki:
 - Samotność
 - Stres
 - Smutek
 - Nuda

Czy zajadasz emocje?

- ▶ Dużo jesz, kiedy jesteś zestresowany?
- ▶ Lubisz się napychać?
- ▶ Czy jedzenie sprawia, że czujesz się bezpiecznie?
- ▶ Jesz, kiedy nie jesteś głodny?
- ▶ Czy jesz, aby poczuć się lepiej?
- ▶ Czy nagradzasz się jedzeniem?

Głód emocjonalny

- Głód emocjonalny:
 - pojawia się nagle
 - sprawia, że pożądasz specyficznego rodzaju jedzenia.
 - bycie pełnym nie jest satysfakcjonujące.
 - powoduje poczucie winy i wstyd.

Do czego może prowadzić emocjonalne jedzenie?

- ▶ W najgorszym przypadku, jeśli nie będziemy walczyć z emocjonalnym jedzeniem, a nasze problemy emocjonalne pozostaną nierozwiązane nasze pragnienie jedzenia pozostanie niezmienne. Może to prowadzić do otyłości lub zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia.



Jak walczyć z zachciankami?

Zachcianki od czasu do czasu są normalne i dopóki nie zdarzają się one cały czas, nie wyrządzają nam żadnej krzywdy.

Jeśli często pragniemy konkretnej żywności, powinniśmy skupić się na walce z tym, co naprawdę ją powoduje i znaleźć inny sposób na przeżycie stresu, walkę z lękiem lub zabicie nudy.





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.

