



Tipy na prekonanie emocionálneho jedenia

Zapisovanie do denníka

Je nevyhnutné, aby ste začali chápať, kedy dochádza k emocionálnemu jedeniu. Vedenie denníka, kde si zapíšete, ako sa cítite vždy, keď niečo zjete, vám pomôže. Začnete vidieť vzorce správania, ktoré vám pomôžu identifikovať, kedy emocionálne jete. Získate nové poznatky o tom, čo môže spúšťať vaše emocionálne jenie. S týmito informáciami si môžete vytvoriť zdravý plán riešenia. Keď sa táto situácia nabudúce objaví, budete pripravení.

Kvalitný spánok

Ak prichádzate o spánok, pravdepodobne priberáte na váhe. Nedostatok spánku znižuje hladinu leptínu, hormónu, ktorý reguluje váš apetít. Ak nedokážete presne určiť, kedy ste skutočne hladní, riskujete, že budete chcieť jesť, aj keď je vaše telo už nasýtené. Keď ste dostatočne odpočinutí, ste tiež schopní byť si viac vedomí svojich činov a viac premýšľaví a prítomní pri voľbách, ktoré robíte.

Rozpoznanie pocitu fyzického hladu

Hlad môže byť váš starý priateľ, ale ako dobre ho skutočne poznáte? Naučiť sa rozoznávať, po čom skutočne túžite, vám pomôže vyhnúť sa jedeniu z iných dôvodov, než je skutočný hlad. Keď dokážete rozlíšiť medzi hladom po živinách a hladom po láske, šťastí alebo akejkoľvek inej emócii, začnete vytvárať šťastnejší vzťah s jedlom a zastavíte emocionálne jenie. Spojte sa so svojim vnútrom a ak nepociťujete fyzické príznaky hladu (škvŕkanie v žalúdku, slabosť atď.), dovoľte si prežiť, čo práve cítite. Zostaňte s tým pocitom – či už je to smútok, zmätok, bolesť alebo niečo iné – a dovoľte si prežiť a spracovať situáciu bez jedla. S praxou to bude stále ľahšie a ľahšie. Budete čoraz vyrovnanejší, pretože skutočne riešite svoje emócie namiesto toho, aby ste ich pochovávali jedlom.

Ako veľmi ste hladní?

Keďže sa učíte spoznávať svoj hlad, je tiež dobré vedieť, ako hodnotiť jeho intenzitu. Na škále od 1 do 10, kde 1 znamená vyhladovaný a 10 úplne sýty, sa snažte jesť iba vtedy, keď je váš hlad medzi 1 a 5.

Zaneprázdnžený život

Všetci sme zaneprázdnení a akú výhovorku nám to poskytuje! Skutočnou výzvou pre každý zdravý životný štýl je, ako reagujeme, keď nastanú ťažké časy. Ak ospravedlňujete nezdravé návyky alebo priberanie na váhe stresujúcim životným štýlom, pripravujete sa na neúspech. Ak dokážete prejsť rušným obdobím bez toho, aby ste sa vzdali zdravých návykov, posilníte svoju vôľu prekonať čokoľvek, čo príde, bez obetovania vášho zdravia alebo emocionálnej pohody. Vždy si nájdite čas na zastavenie a vychutnanie si zdravého, vyváženého jedla, pričom budete plne prítomní, bez ohľadu na to, akí ste zaneprázdnení. Táto krátka prestávka urobí zázraky pre vašu úroveň stresu, emócie a postavu.

Zastavte sa, uvoľnite sa a spýtajte sa

Nie je vždy ľahké urobiť správne rozhodnutie v zápale okamihu, ale naučiť sa zastaviť sa pred tým, než podniknete akékoľvek kroky, uvoľniť sa a položiť si niekoľko otázok, je skvelý začiatok. Začnite otázkou: „Budem sa po tom cítiť lepšie alebo horšie?“ Nasledujte otázkou: „Budem sa zajtra cítiť lepšie alebo horšie?“ Ak môžete na obe otázky odpovedať „lepšie“, je pravdepodobné, že ide o zdravú stratégiu.

Toto tiež prejde

Pamätáte si, keď ste boli dieťa a rozbili ste si koleno? Bolelo to, a tak ste plakali a plakali. V určitom momente bolesť pominula a vy ste sa opäť hrali, pričom slzy boli len vzdialenou spomienkou. Emócie prichádzajú podobne. Môžete zažiť tak intenzívnu, desivú alebo bolestivú emóciu, že urobíte čokoľvek, aby ste sa od nej odpútali, však? Napríklad jedli. Emócie nakoniec opadnú, niekedy rýchlo, inokedy nie, ale vždy prejdú. Ak používate jedlo na únik pred emóciami, okrádate sa o príležitosť zistiť, akí silní skutočne ste. Môžete to vydržať a tieto emócie pominú.