

TŘI KROKY KE ZVLÁDNUTÍ EMOČNÍHO JEDENÍ



Důležité není jen to, co jíte, ale také **proč jíte**. Silné emoce vyvolávají napětí, které můžete nesprávně snižovat pomocí jídla. Tzv. emoční jení často přispívá ke kilům navíc.

Co z toho života mám...

Jsem unavená...

Jsem rozčilená...



Jste emoční jedlík? Vypátrejte situace a osoby, které spouští emoční jení, a místo jídla aplikujte jiné příjemné a efektivní strategie.

KROK 1: RYCHLÉ ŘEŠENÍ – DŘÍVE, NEŽ ZAČNETE JÍST, SI DEJTE PAUZU



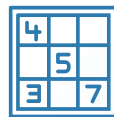
Zavolám někomu blízkému.



Pohraju si s domácím mazlíčkem.



Dám si teplou koupel.



Vyluštím křížovku nebo sudoku.

Břišní dýchání



Zhluboka se nadechněte do břicha tak, aby v něm vznikl pocit „rozšíření“. Pokračujte do hrudníku. Výdech je delší než nádech.



Začtu se do knihy.



Dám si teplý voňavý čaj.



Pustím si oblíbenou hudbu.



Půjdu na procházku.

KROK 2: ŘEŠTE PŘÍČINU PROBLÉMU – USPOKOJTE SVÉ EMOCE JINAK NEŽ JÍDLEM

1.

Jak se cítím?



Pojmenujte emoci, kterou právě prožíváte – hněv, strach, smutek...

2.

Co přesně teď potřebuji?



Lásku? Ocenění? Čas na odpočinek?

3.

Co laskavého mohu pro sebe nyní udělat?



Napište si seznam.

Je škoda ztratit informaci, kterou vám emoce přináší, tím, že ji dočasně zmírníte jídlem. Daleko účinnější je poznat a řešit příčinu, která emoci vyvolala.



Někdy stačí jen emoci pozorovat, přijmout ji, nedomýšlet si, co všechno se může v budoucnu stát nebo co jste mohli v minulosti udělat lépe.

KROK 3: ZVÝŠUJTE SVOJI CELKOVOU TĚLESNOU A PSYCHICKOU ODOLNOST VŮČI STRESU



Budte co nejvíce venku.



Dbejte na kvalitní a pravidelné stravování.



Dopřejte si čas pro sebe.



Dbejte na kvalitní spánek.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Hubněte psychoLOGICKY

– metodika zdravého hubnutí vytvořená psycholožkou, ověřená dlouholetou praxí. Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz.