

# ČUSTVENO PREHRANJEVANJE



## Čustvena ali fizična lakota?

Preden začneš z ukrepanjem proti čustvenem prehranjevanju, moraš najprej ugotoviti ali je lakota res čustvena.

Velikokrat se lahko namreč zgodi naslednje:

*Si na prehranskem načrtu, ki ti omejuje vnos energije. Nekaj časa ti odločno uspeva potem pa na enkrat postane nevzdržno. Posežeš po vsej prepovedani hrani in se prenaješ. Na plano pride občutek krivde, žalost, razočaranje, celo jeza.*

"Sigurno imam težave s čustvenim prehranjevanjem" si rečeš.

Čeprav čutiš kot da gre za čustveno prehranjevanje, je v resnici tvoj razlog omejevanje zaradi katerega se prenaješ in končaš s celim bazenom čustev.

Nauk zgodbe: **Najprej moraš telesu energijo ki jo potrebuje.**

Šele ko je tvoje telo prehranjeno in ima dovolj energije, lahko zares rečeš da je odziv na hrano čustven in nadaljuješ s koraki.

Če gre za čustveno ali fizično lakoto si lahko pomagaš s sponjima seznamoma:

### ČUSTVENA

nenadna

točno določena hrana

velika količina zaužite hrane

(jemo naprej kljub temu, da smo siti)

neprijeten občutek polnosti

krivda

### FIZIČNA

postopna

pojemo lahko karkoli

lahko nehamo jesti ko smo siti  
(razen če je prisotna predhodno omejevanje)

se počutimo zadovoljeni



## 1. Ali je lakota fizična / biološka?

JA



Nujno nekaj pojej.

NE



## 2. Kaj čutim?

Razmisli katera čustva so prisotna, si pomislila na kaj kar te skrbi? Na spodnje črte zapiši svoje ugotovitve. Napišeš lahko karkoli ti pade na pamet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Kaj zares potrebujem?

Včasih hrano uporabljamo za zapolnitev praznine, ki nastane zaradi nezadovoljenih potreb. Zdaj, ko si razmislil/a katera čustva so prisotna in kaj čutiš, poskusi ugotoviti kaj resnično potrebuješ. (Morda je to pogovor s prijateljem/ bližnjim, objem, sprehod v naravi, sprostitevna kopel, meditacija, joga...)

Razmisli kaj bi ti lahko pomagalo bolje kot hrana. Lahko navedeš tudi več idej če jih imaš in izbereš eno izmed njih.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Če igotoviš da je hrana še vedno najboljša rešitev, je tudi to popolnoma ok!  
Pomembno je, da se ustaviš, razmisliš in narediš zavestno odločitev.**

