



Jak nie zajadać stresu?

Stres może znacząco wpłynąć na nasze nawyki żywieniowe. W sytuacjach stresowych często sięgamy po wysoko przetworzone, kaloryczne przekąski, takie jak chipsy czy słodczyce, jako forma ucieczki od negatywnych emocji.

Ponadto, stres może zmniejszać naszą zdolność do kontrolowania ilości spożywanego jedzenia, co może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii. Niektórzy ludzie natomiast w reakcji na stres mogą tracić apetyt, co może prowadzić do niedoborów pokarmowych.

Dlatego ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z wpływu stresu na nasze nawyki żywieniowe i dążyć do zdrowego radzenia sobie z negatywnymi emocjami

Oto kilka porad dotyczących zarządzania wpływem stresu na nawyki żywieniowe:

Poznaj siebie

Naucz się rozpoznawać, kiedy stres wpływa na Twoje nawyki żywieniowe. Zrozumienie, że sięgasz po jedzenie w reakcji na emocje, może pomóc w kontrolowaniu tego zachowania.

Alternatywne strategie:

Zamiast sięgać po przekąski w czasie stresu, poszukaj zdrowszych sposobów na radzenie sobie z negatywnymi emocjami. Możesz wypróbować medytację, jogę, spacer, czy rozmowę z bliską osobą.

Planowanie posiłków:

Staraj się planować zdrowe posiłki i przekąski z wyprzedzeniem. Unikaj sytuacji, w których jesteś głodny i poddajesz się impulsom żywieniowym.

Wsparcie społeczne:

Poszukaj wsparcia w rodzinie, przyjaciółach lub terapeutę w przypadku chronicznego stresu, który wpływa na Twoje nawyki żywieniowe. Rozmowa z innymi i dzielenie się swoimi uczuciami może być pomocne w radzeniu sobie ze stresem.

Dziennik żywieniowy:

Zapisywanie tego, co jesz i kiedy, może pomóc zidentyfikować wzorce żywieniowe związane ze stresem. Sporządzanie dziennika żywieniowego pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie emocje prowadzą do niezdrowego jedzenia.

Unikanie skrajności:

Staraj się unikać skrajnych restrykcji dietetycznych w odpowiedzi na stres. Drastyczne diety lub całkowite wyeliminowanie pewnych grup pokarmowych mogą zaostrzyć reakcje emocjonalne. Zamiast tego, dąż do umiarkowanej i zrównoważonej diety.