



Imali ste stresan dan na poslu? Djeca su nemirna cijeli dan? Prekinuli ste vezu ili pali na ispitu? Zbog nečega ste pod stresom, no kako se nosite s time? Možda pojedete komad pržene piletine previše? Ili sjednete ispred televizora s vrećicom čipsa? Legnete u krevet s kutijom sladoleda u naručju?

### Otkrijte uzroke emocionalnog prejedanja

Svi smo se barem jednom našli u situaciji kada smo se prepustili emocionalnom prejedanju, iako znamo da je to najbrži način nagomilavanja viška kilograma. Kada sljedeći put "zgrabite" čokoladicu, zapitajte se jeste li uistinu gladni. Ako niste, pokušajte odrediti kako se u tom trenutku osjećate. Dobra je ideja voditi dnevnik obroka u koji biste zapisivali što i kada jedete, te kako se u tom trenutku osjećate. To će vam pomoći da uvidite povezanost između prejedanja i osjećaja koji to izazivaju.

### Pronađite alternativne aktivnosti



Nakon što otkrijete zašto se od hrane osjećate bolje, razmislite što vas čini sretnima i umjesto "zavirivanja" u hladnjak, počnite raditi ono što volite. Kada osjetite potrebu da naručite pizzu, izađite na svjež zrak i prošetajte dok se vaše emocije ne smire.

Frustrirani ste jer ste u nečemu pogriješili? Ođite u šetnju u vaš najdraži park. Netko vas je povrijedio zlim komentarima? Istresite to na boksačkoj vreći ili razmislite kako ćete riješiti taj problem. Dosadno vam je? Nazovite prijatelje ili surfajte internetom.

Istraživanje objavljeno u British health journal-a pokazalo je da je vrlo bitno isticati zabavnu stranu ovih alternativnih aktivnosti. Znanstvenici su otkrili da će se tinejdžeri prije odlučiti za šetnju ako im kažete da će se nakon toga osjećati bolje, nego ako im kažete da je to dobro za njihovo zdravlje. Kada pronalazite alternativna rješenja, uvijek odaberite aktivnosti u kojima uživate.

### Zamijenite kaloričnu hranu zdravim namirnicama



Ako u hladnjaku nema nezdrave hrane, unos ovakve hrane će biti manji. Napunite hladnjak niskokaloričnim namirnicama, voćem i povrćem, a za grickanje ispred televizora pripremite kokice bez maslaca. Morate imati na umu da ne trebate u potpunosti prestati jesti hranu koju volite, već ju trebate jesti rijeđe, sporije i u manjim količinama. Naprijmjer, kada se poželite čipsa, umjesto da uzmete cijelu vrećicu ispred sebe, stavite manju količinu čipsa u zdjelicu.

Posebnu pažnju potrebno je obratiti na djecu koja tek stvaraju zdrave prehrambene navike. Razgovarajte sa njima kako biste znali kako se hrane van kuće. Kada ste svjesni njihovih prehrambenih navika, postoji mogućnost da im pomognete ukoliko griješe u odabiru namirnica. Možete potražiti i stručnu pomoć u vidu obiteljske terapije koja će dovesti do otkrivanja i rješavanja problema.

### Proslavite zajedno uspjeh

Fokusirajte se na pozitivne promjene koje činite svakim korakom. Postići ćete bolje rezultate pohvalom i ohrabivanjem, nego kritikom. Pohvalite svoje dijete kada uzme samo jedan keks umjesto nekoliko njih. Promjena načina prehrane i reduciranje emocionalnog prejedanja je dugotrajan proces.

Ponekad ćete posrnuti, no budite svjesni toga i iskoristite to iskustvo, a idući puta kada se nađete u takvoj situaciji budite spremni i nemojte pokleknuti. Podijelite i proslavite uspjeh s obitelji. Dogovorite se za odlazak u šetnju, na plivanje, planinarenje, rolanje ili nešto slično. Međusobna podrška će vas poticati da nastavite u dobrom tempu.

Izvor: [WebMD](#)

Nikol Ludaš, Medikus kreativni laboratorij