



Emocionalno prejedanje često je vrlo štetno i ogroman mu broj ljudi podlegne. Hrana može biti više od goriva. A okretanje velikim obrocima ili dodatnim međuobrocima, čak i kada zapravo niste gladni, može biti sasvim normalna ljudska reakcija. Mnogi su ljudi osjetili olakšanje nakon što su pojeli ukusnu tjesteninu, sladoled ili hrskavi čips nakon posebno stresnog dana. Ako doživljavate prejedanje, što se definira kao jedenje velikih količina hrane kada niste gladni s osjećajem gubitka kontrole i krivnje, srama ili depresije, trebate potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje. No kada emocionalno jedenje tijekom stresnih razdoblja postane redovita pojava, vrijeme je da se ozbiljno pozabavite time.

Popijte čašu vode

Možda ste to čuli mnogo puta, ali ako osjećate da ste pod stresom, ispijanje pune čaše obične vode može uvelike pomoći u sprječavanju prejedanja. Uostalom, mnogi od nas ionako ne piju dovoljno vode i mogu zamijeniti znakove gladi ili silnog stresa s onim što je zapravo samo žeđ.

Pišite

Pisanje bilježaka, na telefonu ili računalu, ali posebno na komadu papira, može biti veliko olakšanje za nekoga u stresnoj situaciji. Navedite sve stvari koje vam uzrokuju stres i zašto. Pomoći će vam da se suočite s potisnutim emocijama i prestanete s emocionalnim

prejedanjem.

Gutljaj čaja

“Ako imam šalicu, malo kipuće vode, štapić cimeta i žličicu meda, onda imam ono što mi je potrebno da obuzdam želju za šećerom kad sam pod stresom”, kaže Susan Albers, psihologinja na Cleveland Clinic i autorica bestselera New York Timesa “Eating Mindfully”. Klinički je dokazano da cimet pomaže u održavanju razine inzulina pod kontrolom. Ako ne volite cimet, popijte šalicu čaja od kamilice. To će vam pomoći da se oslobodite stresa i spriječite emocionalno prejedanje.

Oljuštite naranču ili mandarinu

Jednostavan čin guljenja kore naranče savršena je tehnika opuštanja. Guljenje citrusnog voća je mali meditativni trenutak – morate odustati od svega što radite da biste angažirali obje ruke. Osim toga, dokazano je da miris citrusa potiče smirenost. Pa u pauzi na poslu bolje je posegnuti za narančom nego za krafnom. Osjećat ćete se ljepše i spriječiti prejedanje na nervnoj bazi.

Prošetajte 15 minuta

Kada dobijete želju da pojedete nešto slatko ili uzmete grickalice samo zato što ste pod stresom, izađite van i prošetajte barem 15 minuta.

Ne preskačite obroke

Teško je unijeti sve potrebne hranjive tvari ako preskačete obroke. Ako vam je raspored prenatrpan, napravite porcije zdravih zalogaja za ponijeti na posao. Razmislite o bademima i groždicama, običnom jogurtu, svježem voću, sirevima i krekerima od cjelovitog zrna. Kad dugo ne jedete, šećer u krvi može pasti, što nije ni poželjno ni dobro. Uzmite u obzir činjenicu da ljudi koji konzumiraju nedovoljne količine magnezija mogu imati povećanu želju za šećerom.

Vježbajte u pauzi

A kad već govorimo o pauzi, za to vrijeme svakako vježbajte sljedeću tehniku **4-7-8** disanja: udahnite 4 sekunde, zadržite dah brojeći do 7, zatim izdahnite brojeći do 8. Ponovite ovo nekoliko puta. Ponovite ovo nekoliko puta dnevno. Pogotovo ako se iznervirate. Potrebne su samo dvije minute da ponovno fokusirate svoj mozak i opustite se. Vježbanjem se oslobađaju endorfini koji mogu potaknuti opuštanje, a svježi zrak također prirodno oslobađa od stresa. Svaka vrsta umjerene, redovite tjelovježbe jedna je od najboljih stvari koje možemo učiniti za svoje emocionalno i fizičko zdravlje. Pomoći će vam da se osjećate bolje, bolje spavate i spriječite prejedanje.