

5 DOMANDE PER RICONOSCERE LA FAME EMOTIVA



Arriva all'improvviso?

La fame emotiva sopraggiunge improvvisamente, con il desiderio urgente e quasi irrefrenabile di soddisfarla. Al contrario, la fame fisiologica arriva gradualmente.



Desidero cibi particolari?

Quando sperimentiamo fame emotiva desideriamo alimenti specifici, che ci regalano immediate gratificazioni (al gusto, ma non solo).



Mi sento sazio ma desidero qualcos'altro?

La sensazione di fame cessa quando siamo sazi, seppure il senso di sazietà ci mette un pò ad arrivare al cervello (e alla nostra consapevolezza: da qui l'importanza di mangiare e masticare lentamente). La fame emotiva invece non passa, anche quando ci sentiamo sazi.



Potrebbe andare bene una mela?

Legato al desiderio di particolari cibi, quando siamo davvero affamati possiamo 'accontentarci' e appagati anche da cibo sano!



Che cosa provo ora?

Quando sentiamo il desiderio di mangiare, fermiamoci qualche istante a riflettere sulle nostre sensazioni ed emozioni: come mi sento? Di cosa ho bisogno? Di cosa ho voglia?

Una Psicologia che aiuta nella quotidianità, nel costruire il nostro benessere!

Approfondisci il tema su francescadellai.it

