

# 3 KROKY AKO NA EMOČNÉ JEDENIE

Dôležité je nielen, čo jeme, ale aj prečo to jeme. Ku kilám navyše často prispieva **emočné jedenie**. Silné emócie vo vás vyvolávajú napätie, ktoré emoční jedáci **znižujú jedlom**. Nájdite situácie a osoby, ktoré prispievajú k negatívnej emócií a k jedlu navyše.



Pokúste sa nájsť iné efektívne spôsoby a stratégie, ktoré budú **rovnako príjemné** ako jedlo.

## KROK 1 RÝCHLE RIEŠENIE - NEŽ ZAČNETE JEŠŤ, DAJTE SI PAUZU



Zavolám niekomu blízkemu



Zahrám sa s domácim miláčikom



Dám si teplý kúpeľ



Vyplním sudoku alebo krížovku

### BRUŠNÉ DÝCHANIE



Zhlboka sa nadýchnem do brucha, aby v ňom vznikol pocit „rozšírenia“. Pokračujem do hrudníka. Výdych je dlhší ako nádych.



Začítam sa do knihy



Zahrám si hru na PC alebo mobile



Pustím si obľúbenú hudbu



Pôjdem na prechádzku

## KROK 2 RIEŠTE PRÍČINU PROBLÉMU - SVOJE EMÓCIE USPOKOJTE INAK AKO JEDLOM

1.

### Ako sa cítim?



Pomenujte emóciu, ktorú prežívate - hnev, strach, smútok, ...

2.

### Čo presne potrebujem?



Lásku? Ocenenie? Viac času, pokoja?

3.

### Čo láskavého môžem pre seba teraz urobiť?



Vytvorte si zoznam.

**Je škoda stratiť informáciu**, ktorú vám emócia prináša, tým, že ju dočasne zmiernite jedlom. Ďaleko lepšie je spoznať a riešiť príčinu, ktorá emóciu vyvolala.



Niekedy stačí len **emóciu pozorovať**, prijať ju, nedomýšľať si, čo všetko sa môže v budúcnosti stať a čo ste mohli v minulosti urobiť lepšie.

## KROK 3 ZVYŠUJTE SVOJU CELKOVÚ TELESNÚ A PSYCHICKÚ ODOLNOSŤ VOČI STRESU



Buďte vonku čo najviac

Trávte čas v prírode a v pohybe s niekým, s kým si rozumiete.



Doprajte si čas iba pre seba

Vyberte si relaxáciu, meditáciu, masáž či inú príjemnú činnosť.



Dbajte na kvalitný spánok

Počúvajte svoje telo, spať optimálne 6 - 9 hodín denne.

**Rady a tipy:** Viac informácií o tom, ako zvládať emócie a zdravšie jesť, nájdete na stránke [www.stob.cz](http://www.stob.cz)



**Nedržte doma nezdravé potraviny**

Ak máte nezdravé potraviny, skladujte ich na čo najmenej dostupných miestach.

Ďalšie tipy:  
na stránke  
[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

