



SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA, ABY ZROZUMIEĆ... OZNAKI GŁODU



Oznaki głodu są sposobem sygnalizowania przez organizm konieczności dostarczenia mu źródeł energii. Nauczenie się rozpoznawania i reagowania na te oznaki ma kluczowe znaczenie dla utrzymywania zdrowego podejścia do jedzenia i potrzeb Twojego organizmu.

Czym dokładnie są więc te oznaki? Oznaki głodu to **fizyczne i psychiczne sygnały** świadczące o potrzebie dostarczenia organizmowi pokarmu. Różnią się one w zależności od osoby i mogą mieć zróżnicowane nasilenie, od subtelnych sygnałów po intensywne odczucia.

Typowe fizyczne oznaki głodu

- > Burczenie w brzuchu
- > Uczucie pustki w żołądku
- > Lekki ból głowy lub zawroty głowy
- > Uczucie osłabienia lub zmęczenia
- > Trudności z koncentracją
- > Drażliwość lub zmiany nastroju

Typowe psychiczne/emocjonalne oznaki głodu

- > Myśli o jedzeniu
- > Zachcianki dotyczące konkretnych produktów lub potraw
- > Rozkojarzenie spowodowane myślami o posiłku
- > Oczekiwanie na porę posiłku
- > Reagowanie na widok lub zapach jedzenia
- > Myśli o konkretnym miejscu lub porze, które kojarzą się nam z jedzeniem

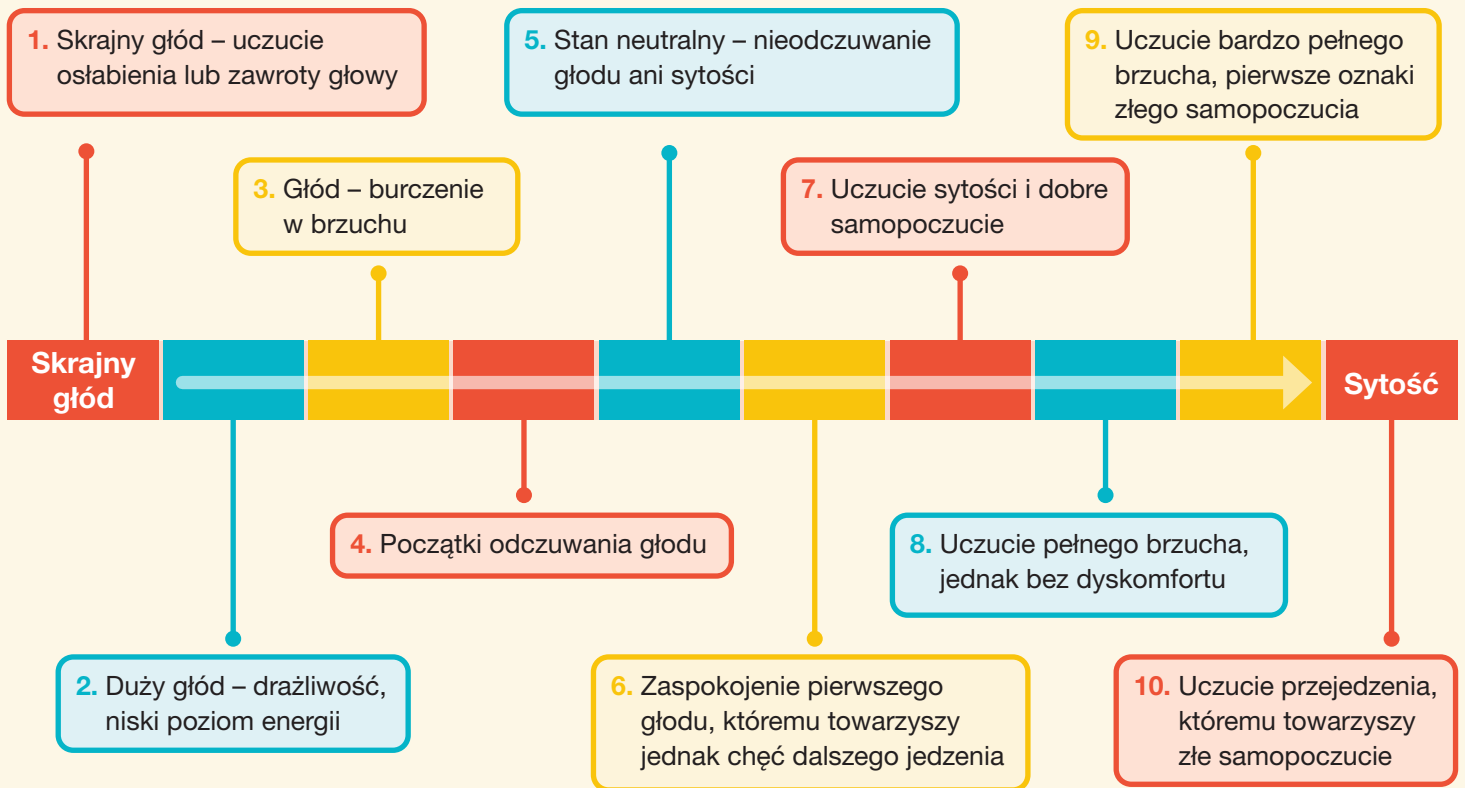
Reagowanie na fizyczne oznaki głodu niesie za sobą wiele korzyści. Obejmują one lepsze trawienie, wzrost energii, ograniczenie ryzyka przejadania się lub niedojadania oraz poprawę ogólnego podejścia do potrzeb naszego organizmu związanych z jedzeniem.

Należy mieć na uwadze, że czasami jemy z powodów innych niż fizyczne uczucie głodu. Ważne jest, aby umieć odróżnić faktyczny głód od innych wyzwalaczy, które prowadzą do bezrefleksyjnego jedzenia:

- 1 Jedzenie na podłożu emocjonalnym**
 - > spożywanie pokarmów w reakcji na uczucia, takie jak stres, smutek lub nuda.
- 2 Jedzenie w kontekście towarzyskim**
 - > spożywanie pokarmów, ponieważ znajdujemy się w towarzystwie innych jedzących osób.
- 3 Jedzenie na podłożu nawykowym**
 - > jedzenie o określonych porach lub w określonych miejscach, ponieważ jesteśmy do tego przyzwyczajeni.
- 4 Pragnienie**
 - > czasami uczucie głodu możemy pomylić z pragnieniem.



Skala głodu-sytości



Oto kilka wskazówek, jak lepiej rozpoznawać u siebie oznaki głodu:

- 1 **Jedz uważnie, unikając czynników rozpraszających uwagę.**
- 2 **Użyj skali głodu-sytości do oceny poziomu głodu.**
- 3 **Po wstępnym zidentyfikowaniu uczucia głodu odczekaj kilka minut, aby się upewnić, że faktycznie odczuwasz głód.**
- 4 **Dbaj o odpowiednie nawodnienie, aby nie pomylić pragnienia z głodem.**
- 5 **Prowadź dziennik żywieniowy w celu identyfikowania schematów.**

Pamiętaj, że każdy organizm jest inny i że zidentyfikowanie indywidualnych oznak głodu może zająć trochę czasu. Bądź cierpliwy(-a) podczas procesu nabywania tej umiejętności.

Aby dowiedzieć się więcej, porozmawiaj z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME** na kolejnej wizycie w ramach badania.

