



ASCULTAȚI-VĂ CORPUL... ÎNȚELEGEȚI SEMNELE DE FOAME



Semnele de foame sunt modul în care organismul dumneavoastră semnalează că are nevoie de combustibil. Să învățați să recunoașteți și să răspundeți la aceste semne este esențial pentru a menține o relație sănătoasă cu mâncarea și cu corpul dumneavoastră.

Prin urmare, ce sunt mai exact? Semnele de foame sunt **semnale fizice și psihice** care vă spun când corpul dumneavoastră are nevoie de mâncare. Acestea variază de la o persoană la alta și pot varia de la subtile la intense.

Semne fizice obișnuite ale foamei

- > Stomacul este zgomotos sau bolborosește
- > Senzație de gol în stomac.
- > Ușoară durere de cap sau amețeală.
- > Senzație de slăbiciune sau oboseală.
- > Dificultate de concentrare.
- > Iritabilitate sau schimbări de dispoziție.

Semne mintale/emoționale comune ale foamei

- > Gânduri despre mâncare.
- > Pofta de anumite alimente.
- > Vă simțiți distras(ă) pentru că vă gândiți la ideea de a mânca.
- > Anticiparea orelor de masă.
- > Vizualizarea sau mirosirea mâncării.
- > Un anumit loc sau moment în care mâncați de obicei.

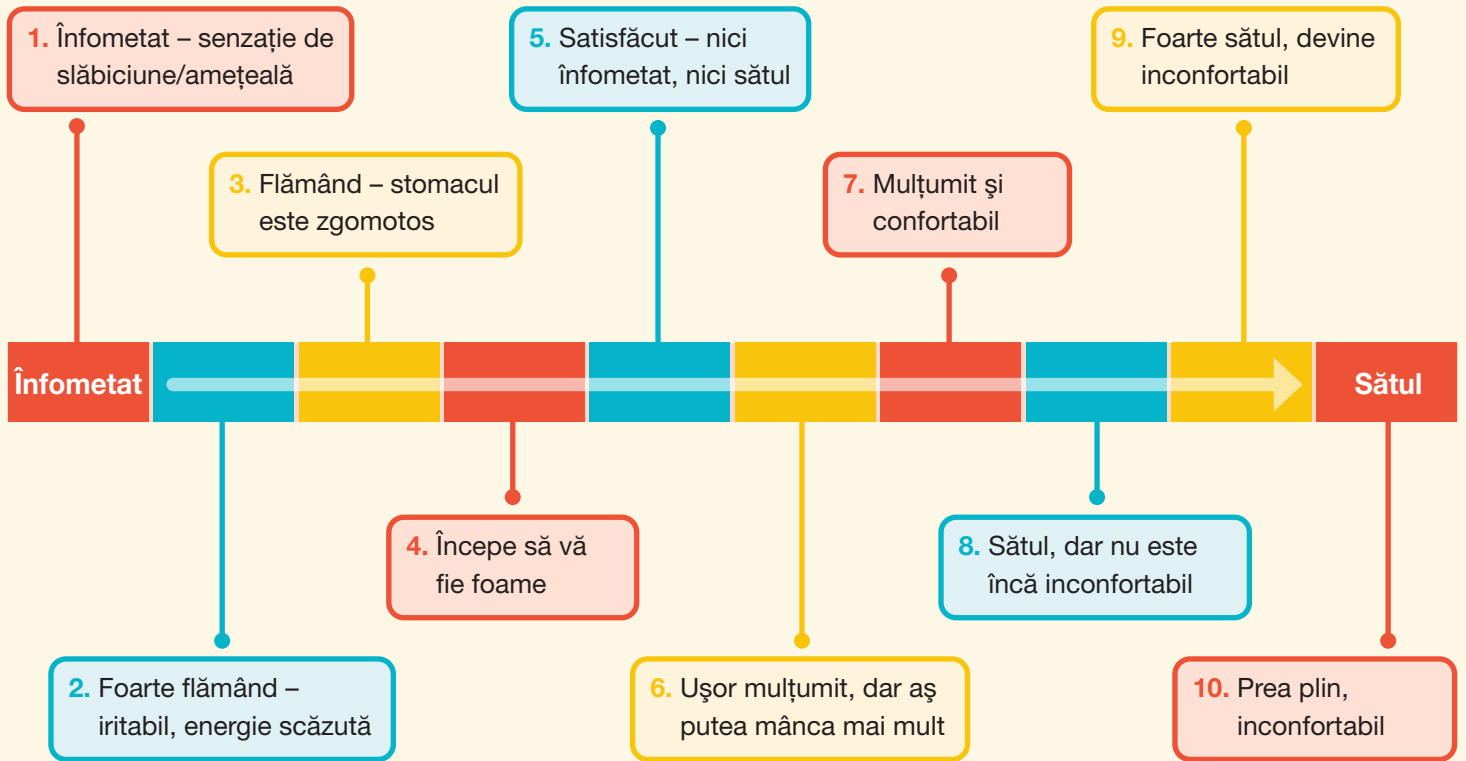
Răspunsul la semnele fizice ale foamei are multe beneficii. Acestea includ o digestie mai bună, îmbunătățirea nivelului de energie, reducerea probabilității de a mânca prea mult sau prea puțin și o relație generală mai bună cu alimentele și cu corpul dumneavoastră.

Cu toate acestea, nu trebuie să ignorați faptul că uneori mâncăm din alte motive decât foamea fizică. Este important să faceți diferența între foamea adevărată și alți factori declanșatori care conduc la mâncatul inconștient:

- 1 Mâncatul emoțional**
 - > consumul de alimente ca răspuns la sentimente precum stresul, tristețea sau plictiseala.
- 2 Mâncatul social**
 - > mâncați pentru că alții mănâncă.
- 3 Mâncatul obișnuit**
 - > mâncați la anumite ore sau în anumite locuri doar pentru că o faceți de obicei.
- 4 Sete**
 - > uneori foamea poate fi confundată cu nevoia de a bea.



Scara foame-sațietate



Iată câteva sfaturi care să vă ajute să acordați atenție semnelor de foame:

- 1 Mâncați conștient, fără să vă fie distrasă atenția.
- 2 Folosiți scara foame-sațietate pentru a vă evalua nivelul de foame.
- 3 După ce identificați pentru prima dată senzația de foame, așteptați câteva minute pentru a vă asigura că vă este cu adevărat foame.
- 4 Hidratați-vă pentru a nu confunda setea cu foamea.
- 5 Țineți un jurnal alimentar pentru a identifica tiparele.

Nu uitați că organismul fiecăruia este diferit și că poate fi nevoie de timp pentru a vă învăța semnele unice de foame. Aveți răbdare cu dumneavoastră pe măsură ce vă dezvoltați această abilitate.

Pentru a afla mai multe, puteți discuta cu un membru al **Echipei Studiului ZUPREME** la următoarea vizită de studiu.

