

Emocionální versus fyzický hlad

Fyzický hlad je pocit, který máte (obvykle v břiše), když vaše tělo skutečně potřebuje jíst. Emocionální hlad je jakýkoli typ hladu, který pocítujete, když vaše tělo jídlo ve skutečnosti nepotřebuje.

Emocionální hlad můžete pocítovat i fyzicky. Z tohoto důvodu si mnozí z nás po léta pletou emocionální hlad s hladem fyzickým.

Dobrou zprávou je, že je zcela možné naučit se je rozlišovat!

Je zcela normální, že to zpočátku bude složité. Všimněte si pocitů ve svém těle a brzy začnete rozdíly rozeznávat.

Tři otázky, které je dobré si položit, když pocítíte hlad

- Jaký je pocit hladu v mém těle?
- Co skutečně potřebuji?
- Co se stane, když počkám 5 minut?

Emocionální versus fyzický hlad

Známky emocionálního a fyzického hladu

Emocionální hlad

„Páni, já mám takový hlad!“ - náhlý hlad nebo pocit hladu naznačuje, že jde o emocionální hlad.

Může být pocíťován v břiše, ale bude se nacházet na trochu jiném místě nebo bude pocíťován jinak než fyzický hlad. Pokud je pocit jinde v těle (např. na hrudi, v obličeji, v ústech nebo v krku), naznačuje to, že jde o emocionální hlad.

Touha po určitých potravinách (např. sladkých nebo slaných) bude pravděpodobně emocionální hlad.

„Musím hned něco sníst“ - emoční hlad může mít pocit, že je třeba řešit naléhavou situaci.

Pokud jíte výživná jídla (včetně zdravých tuků), ale během 2-3 hodin po jídle dostanete hlad, pravděpodobně se jedná o emoční hlad.

Může být vyvolán zvykem, nudou, frustrací, zklamáním, úzkostí, touhou - nebo jakoukoli jinou emocí.

Fyzický hlad

Skutečný fyzický hlad se dostavuje pomalu a postupně.

Obvykle se soustředí na žaludek (levá horní část břicha), často s pocitem kručení, hltání nebo dutosti.

Pocit, že by se dal vyřešit jednoduchým jídlem, jako je talíř zelené zeleniny nebo obyčejná kuřecí prsa.

„Rád bych se brzy najedl, ale není to naléhavé.“ Pokud se nenajíte hned, skutečný fyzický hlad zpravidla ustoupí, protože vaše tělo získá přístup k tukovým zásobám. Fyzický hlad má tendenci přicházet a odcházet ve vlnách.

Pokud jíte výživná jídla a vyhýbáte se zpracovaným potravinám (jako je mouka a cukr), je nepravděpodobné, že byste pocítili skutečný fyzický hlad do 2-3 hodin po jídle.

Fyzický hlad je fyziologický a není reakcí na emoce.