ניהול אכילה רגשית

כשמתעורר דחף אימפולסיבי לאכול, צרי פער של 5 דקות: קחי נשימה, שתי כוס מים וחכי 5 דקות לפני שאת מחליטה אם לאכול.

הגיון פיזיולוגי: דחף אכילה רגשי מונע מקפיצת דופמין רגעית. השהייה של 5 דקות מאפשרת לרמת הדופמין לרדת ולמוח הקדמי להחזיר את השליטה.

טיפ מעשי: כשיש לך רצון לאכול - שתי מים, הלך קצר או נשימות עמוקות. לעיתים הרצון פשוט עובר.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או במסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר