



onneliknaine.ee

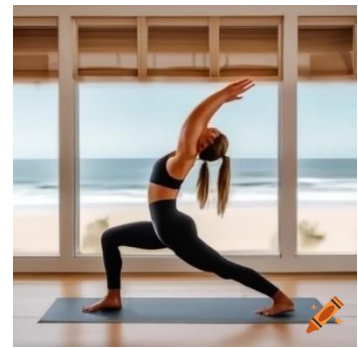
## Näpunäited, et vabaneda emotsionaalsest söömisest

Hoolitse oma põhivajaduste eest

piisav uni

+ tasakaalustatud toitumine +

füüsiline aktiivsus



### Mõned näited:

- söö piisavalt kiudaineid, valke ja tervislikke rasvu, mis aitavad täiskõhutunnet tekitada ja veresuhkru taset reguleerida;
- väldi liigset suhkrut, soola ja küllastunud rasvade tarbimist;
- jälgi oma portsjonite suurust ja söö regulaarselt, kindlatel kellaaegadel ja aeglaselt;
- joo piisavalt vett ja väldi magusaid jooke;
- liigu iga päev vähemalt 30 minutit mõõduka intensiivsusega või 15 minutit kõrge intensiivsusega;
- vali endale meelepärane füüsiline tegevus, mis pakub naudingut ja väljakutset.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Pane sõnadesse oma emotsioonid ja proovi neid läbi elada ilma midagi tegemata. Arutle, mis on nende emotsioonide põhjused ja kuidas neid lahendada.

Kui söömahimu peale tuleb, pane tähele oma meeleolu ja keskendu oma tunnete. Küsi endalt, mida sa tegelikult vajad ja kas toit on lahendus.

Kui toit on sulle autasu või lohutus, leia muid naudinguid ja huvialasid, mis annavad sulle rahuldust, heaolu ja on preemia või lohutus.

## Mõned kaalu tõusu ja ülekaalu psühhosomaatilised põhjused

- Nõrgad piirid välismaailmaga – oskamatus öelda EI ja seista enda eest.
- Isiklikud piirid on nõrgad – kas me järgime enda reegleid ja väärtusi või reedame ennast. Piiride puudumisel või kui piirid on nõrgad, hakkab alateadvus piire „kasvatama“ rasvakihti kehal suurendades.

*Hoia meeles! Emotsionaalse söömisega ei pea leppima! Sa väärivad tunda ennast hästi oma kehas. Sa ei ole üksik. Muutus on võimalik. Ole enda vastu leebe – enesehinnang on muutuse juures oluline!*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu