

Συναισθηματική πείνα

Πολύ συχνά δεν τρώμε μόνο για να ικανοποιήσουμε την βιολογική μας πείνα. Στρεφόμεστε στο φαγητό για παρηγοριά, ανακούφιση, επιβράβευση, παρέα. Δυστυχώς, το συναισθηματικό φαγητό δεν λύνει τα όποια συναισθηματικά μας προβλήματα. Αντιθέτως, μας κάνει να νιώθουμε χειρότερα. Δεν είναι μόνο ότι παραμένει το όποιο συναισθηματικό πρόβλημα έχουμε, αλλά νιώθουμε και ενοχές που φάγαμε πιο πολύ. Το να μπορεί κανείς να αναγνωρίζει τα συναισθηματικά ερεθίσματα που οδηγούν στο συναισθηματικό φαγητό είναι το πρώτο βήμα προκειμένου να καταφέρει να απελευθερωθεί από βουλιμικά επεισόδια ή επεισόδια υπερφαγίας, και να μπορέσει να αλλάξει τις συνήθειες εκείνες που εμπόδιζαν τις δίαιτες που έκανε στο παρελθόν.

Κατανοώντας τα συναισθηματικό φαγητό

Το να φάει κανείς κάποιο γλυκό τη στιγμή που νιώθει ότι αν καταπιεί έστω και μία μπουκιά γλυκό θα «σκάσει», τότε μπορούμε να πούμε ότι το άτομο αυτό τρώει συναισθηματικά. Το συναισθηματικό φαγητό χρησιμοποιεί το φαγητό προκειμένου να κάνει το άτομο να νιώσει καλύτερα –τρώει κανείς προκειμένου να ικανοποιήσει τις συναισθηματικές του ανάγκες, παρά την βιολογική του πείνα.

Το να χρησιμοποιεί κανείς το φαγητό που και που, για να γιορτάσει κάτι ή να επιβραβεύσει τον εαυτό του ή και να νιώσει καλύτερα δεν είναι κάτι κακό. Όταν όμως το φαγητό αποτελεί τον κύριο μηχανισμό για να νιώσει καλύτερα, όταν η πρώτη κίνηση που κάνει κανείς είναι να ανοίξει το ψυγείο κάθε φορά που είναι αναστατωμένος, θυμωμένος, αγχωμένος, κουρασμένος, νιώθει μοναξιά ή βαρεμάρα, τότε μπλέκεται κανείς σε ένα παθολογικό κύκλο όπου το κύριο συναίσθημα ή πρόβλημα δεν αναγνωρίζεται.

Η συναισθηματική πείνα μπορεί να ικανοποιηθεί με το φαγητό. Το φαγητό μπορεί να κάνει το άτομο να νιώσει καλά τη στιγμή εκείνη, τα συναισθήματα όμως που προκάλεσαν το φαγητό εξακολουθούν να υπάρχουν. Πολύ συχνά το άτομο νιώθει χειρότερα μετά, εξαιτίας των παραπάνω θερμίδων που κατανάλωσε. Τα βάζει με τον εαυτό του που ξέφυγε και δεν είχε αρκετή δύναμη θέλησης. Όσο αφήνει κανείς το πρόβλημα να εξελίσσεται αντιμετωπίζει όλο και περισσότερο δυσκολία στο να ελέγξει το βάρος του, και νιώθει όλο και περισσότερο αδύναμος ως προς το φαγητό και τα συναισθήματά του.

Τρως συναισθηματικά?

- Τρως περισσότερο όταν αγχώνεσαι?
- Τρως όταν δεν πεινάς ή νιώθεις ότι είσαι γεμάτος?
- Τρως προκειμένου να νιώσεις καλύτερα (προκειμένου να ηρεμήσεις τον εαυτό σου ή να τον κάνεις να νιώσει καλύτερα)
- Ανταμείβεις τον εαυτό σου με φαγητό?
- Τρως μέχρι να νιώσεις ότι θα «σκάσεις»?
- Σε κάνει το φαγητό να νιώσεις ασφάλεια? Νιώθεις ότι τα φαγητά είναι φίλος σου?
- Νιώθεις αδύναμος ή εκτός ελέγχου όταν έχεις φαγητό κοντά σου?

Η διαφορά ανάμεσα στη συναισθηματική και στη βιολογική πείνα

Προκειμένου να απελευθερωθεί κανείς από τον κύκλο του συναισθηματικού φαγητού, το πρώτο που πρέπει να κάνει είναι να διαχωρίσει την συναισθηματική από την βιολογική πείνα. Αυτό δεν είναι πάντα όσο απλό ακούγεται, κυρίως αν χρησιμοποιεί κανείς το φαγητό για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του.

Η συναισθηματική πείνα μπορεί να έχει μεγάλη δύναμη με αποτέλεσμα να την μπερδεύει κανείς με την βιολογική πείνα. Υπάρχουν, ωστόσο, μερικές ενδείξεις που μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να τις διαχωρίσει:

- **Η συναισθηματική πείνα εμφανίζεται ξαφνικά.** Σε «χτυπάει» απότομα και έχει την αίσθηση του επείγοντος και του υπερβολικού. Η βιολογική πείνα, από την άλλη, εμφανίζεται πιο σταδιακά. Η ανάγκη να φάει κανείς δεν έχει την αίσθηση της απαίτησης της άμεσης ικανοποίησης (εκτός και αν έχει κανείς να φάει πολύ καιρό).
- **Η συναισθηματική πείνα ζητάει συγκεκριμένα φαγητά.** Η βιολογική πείνα μπορεί να ικανοποιηθεί σχεδόν με κάθε είδους τροφή (ακόμα και με υγιεινά φαγητά). Η συναισθηματική πείνα ζητάει «με βίαιο και απόλυτο τρόπο» φαγητά με πολλά λιπαρά, ή ζάχαρη. Μπορεί, για παράδειγμα, κάποιος να «χρειάζεται» να φάει σοκολάτα ή πίτσα, και καμία άλλη τροφή δεν θα μπορέσει να τον ικανοποιήσει.
- **Η συναισθηματική πείνα πολύ συχνά οδηγεί σε μη συνειδητοποιημένη κατανάλωση τροφής.** Προτού να το έχει καταλάβει κανείς, μπορεί να έχει καταναλώσει, για παράδειγμα μία σακούλα πατατάκια, ή ένα κουτί παγωτό, χωρίς όμως να το έχει προσέξει και χωρίς να το έχει πραγματικά απολαύσει. Όταν τρώει κανείς λόγω βιολογικής πείνας έχει μεγαλύτερη επίγνωση του τι και πως τρώει.

- **Η συναισθηματική πείνα δεν ικανοποιείται όταν νιώσει κανείς ότι χόρτασε.** Το άτομο συνεχίζει να τρώει, μέχρι να νιώσει δυσφορία. Σε αντίθεση, η βιολογική πείνα, δεν απαιτεί από το άτομο να φάει πάρα πολύ. Νιώθει κανείς ικανοποιημένος όταν γεμίσει το στομάχι του.
- **Η συναισθηματική πείνα δεν βρίσκεται στο στομάχι.** Αντί να νιώσει κανείς ότι γουργουρίζει η κοιλιά του, ή το στομάχι του είναι άδειο, έχει την αίσθηση μίας ακατάσχετης επιθυμίας που δεν μπορεί να βγάλει από το κεφάλι του. Το μυαλό είναι κολλημένο σε συγκεκριμένες γεύσεις, μυρωδιές, και φαγητά.
- **Η συναισθηματική πείνα οδηγεί σε συναισθήματα ντροπή, ενοχής και μετάνοιας.** Όταν τρώει κανείς προκειμένου να ικανοποιήσει τη βιολογική του πείνα, δεν υπάρχει περίπτωση να νιώσει ενοχές ή ντροπή, επειδή δίνει στο σώμα του αυτό που χρειάζεται. Αν νιώσει κανείς ενοχές μετά το φαγητό, αυτό μάλλον γίνεται επειδή μέσα του γνωρίζει ότι δεν τρώει για βιολογικούς λόγους.

Πώς να σταματήσεις τη συναισθηματική πείνα

1. Αναγνώρισε τα ερεθίσματα που την προκαλούν

Οι άνθρωποι τρώνε για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Το πρώτο βήμα για να μπορέσεις να σταματήσεις τη συναισθηματική πείνα, είναι να μπορέσεις να εντοπίσεις τα ερεθίσματα που την προκαλούν. Ποιες καταστάσεις, μέρη ή συναισθήματα μπορεί να σε οδηγήσουν να βρεις καταφύγιο στο φαγητό?

Να θυμάσαι ότι ενώ κυρίως η συναισθηματική πείνα συνδέεται με δυσάρεστα συναισθήματα, μπορεί επίσης να προκληθεί και από θετικά συναισθήματα όπως η επιβράβευση ή το να γιορτάσει κανείς ένα ευχάριστο γεγονός.

Συνήθη λόγοι συναισθηματικής πείνας:

- **Άγχος.** – Έχεις παρατηρήσει πως το άγχος μερικές φορές μπορεί να σου προκαλέσει πείνα; Κάτι τέτοιο δεν είναι μόνο στο μυαλό σου. Όταν το άγχος είναι χρόνιο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα της ορμόνης του άγχους, την κορτιζόλη. Η κορτιζόλη διεγείρει ακατάσχετη επιθυμία για αλμυρά, γλυκά και με μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά φαγητά - φαγητά που σου δίνουν μία έκρηξη ενέργειας και ευχαρίστησης. Όσο πιο ανεξέλεγκτο είναι το

άγχος, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να στραφείς στο φαγητό για συναισθηματική ανακούφιση.

- **Πιεστικά συναισθήματα** – Το φαγητό μπορεί να είναι ένας τρόπος για προσωρινό καθησυχασμό ή “ελάττωση” δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως θυμό, φόβο, λύπη, αγωνία μοναξιά, ανυπομονησία, και ντροπή. Το φαγητό λειτουργεί σαν συναισθηματικό αναισθητικό, διευκολύνοντας την αποφυγή δυσάρεστων συναισθημάτων.
- **Ανία ή αισθήματα κενού.** Συχνά τρώμε απλά και μόνο γιατί δεν έχουμε κάτι άλλο να κάνουμε, να απαλλαγούμε από την ανία. Το φαγητό είναι ένας τρόπος να γεμίσουμε ένα κενό στην ζωή μας. Όταν κανείς νιώθει ανικανοποίητος ή κενός, το φαγητό είναι ένας τρόπος να απασχολείται και να γεμίζει τον χρόνο του. Έτσι, τη στιγμή που κανείς τρώει νιώθει γεμάτος και απομακρύνει από τα όποια συναισθήματα έλλειψης σκοπού και δυσαρέσκειας με την ζωή του.
- **Παιδικές συνήθειες.** Πολλές από τις παιδικές μας αναμνήσεις συνδέονται με το φαγητό. Πόσες φορές δεν μας έχουν πάρει οι γονείς μας ένα παγωτό ή μία σοκολάτα για να μας ανταμείψουν για μία καλή συμπεριφορά, ή μας πήγαιναν έξω να φάμε όταν παίρναμε καλούς βαθμούς, ή μας έδιναν γλυκά όταν ήμασταν στεναχωρημένοι; Ένα μέρος του φαγητού σου καθορίζεται από νοσταλγία για αγαπημένες παιδικές αναμνήσεις.
- **Κοινωνικές επιδράσεις.** Το να βγεις έξω να φας με άλλους, είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος για να απαλλαγείς από το άγχος, να χαλαρώσεις, μπορεί όμως να οδηγήσει σε υπερφαγία. Είναι εύκολο να ενδώσει κανείς, απλά γιατί το φαγητό υπάρχει δίπλα του και όλοι τρώνε. Μπορεί επίσης να φας πολύ σε κοινωνικές συναντήσεις επειδή αισθάνεσαι νευρικότητα. Ή ίσως γιατί ο κύκλος της οικογένειας ή των φίλων σε ενθαρρύνουν να φας πολύ, και είναι πιο εύκολο να ακολουθήσεις την ομάδα.

2. Κράτησε ένα ημερολόγιο συναισθηματικού φαγητού

Προφανώς αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σε τουλάχιστον μερικές από τις παραπάνω περιγραφές. Ακόμη και έτσι θα θέλεις να εξειδικευθούν περισσότερο. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να ταυτοποιήσεις τα ερεθίσματα που βρίσκονται πίσω από το συναισθηματικό σου φαγητό είναι να το παρακολουθείς με ένα ημερολόγιο φαγητού και διάθεσης.

Κάθε φορά που έχεις ένα επεισόδιο υπερφαγίας, προσπάθησε για λίγο να σκεφτείς τι είναι αυτό που πυροδότησε την συναισθηματική σου ανάγκη να φας. Αν ξανασκεφτείς, σίγουρα θα βρεις ένα γεγονός που σε αναστάτωσε που έδωσε το ερέθισμα του συναισθηματικού φαγητού. Κατέγραψε τα όλα στο ημερολόγιο φαγητού και διάθεσης: τι έφαγες (ή

τι ήθελες να φας) τι έγινε που σε αναστάτωσε, πως αισθανόσουν πριν φας, τι αισθανόσουν ενώ έτρωγες και πως αισθάνθηκες μετά.

Με τον καιρό, θα δεις ότι θα προκύψει ένα πρότυπο. Μπορεί πάντα να καταλήγεις στο φαγητό, αφού έχεις περάσεις σου με ένα επικριτικό φίλο. Μπορεί ίσως να πιέζεις τον εαυτό σου όταν έχει μια προθεσμία ή όταν παραβρίσκεσαι σε οικογενειακές συγκεντρώσεις. Όταν προσδιορίσεις τα ερεθίσματα του συναισθηματικού φαγητού, το επόμενο βήμα είναι να προσδιορίσεις υγιέστερους δρόμους για να εκφράσεις και εκτονώσεις τα συναισθήματά σου.

3. Βρες άλλους τρόπους για να τροφοδοτήσεις τα συναισθήματά σου.

Γρήγορη ανακούφιση από το άγχος μπορεί να βοηθήσει στην μάχη με την λαχτάρα για φαγητό

Εάν δεν ξέρεις πώς να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου με ένα τρόπο που να μην περιλαμβάνει φαγητό, δε θα μπορέσεις να ελέγξεις τις διατροφικές σου συνήθειες για πολύ. Οι δίαιτες συχνά αποτυγχάνουν διότι προσφέρουν διατροφικές συμβουλές, σαν το μόνο πράγμα που μπορεί να σε οδηγήσει στο να τρως σωστά είναι η γνώση. Αυτού του είδους η συμβουλή λειτουργεί μόνο εάν έχεις συνειδητό έλεγχο των συνηθειών διατροφής σου. Δεν λειτουργεί όταν τα συναισθήματα εκβιάζουν την διαδικασία, ζητώντας μία άμεση ανακούφιση μέσω του φαγητού.

Προκειμένου να σταματήσεις το συναισθηματικό φαγητό, πρέπει να βρεις άλλους τρόπους για να ικανοποιηθείς συναισθηματικά. Δεν αρκεί να καταλάβεις τον κύκλο του συναισθηματικού φαγητού ή ακόμη να καταλάβεις τις αιτίες που το πυροδοτούν, αν και αυτό είναι ένα μεγάλο πρώτο βήμα. Χρειάζεσαι εναλλακτικές λύσεις αντί του φαγητού, οι οποίες μπορεί να σου προσφέρουν συναισθηματική ικανοποίηση.

Εναλλακτικές λύσεις:

- **Εάν έχεις κατάθλιψη ή είσαι μόνος,** τηλεφώνησε σε κάποιον που σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα, παίξε με τον σκύλο σου ή την γάτα σου, κοίταξε μια αγαπημένη σου φωτογραφία, σκέψου μία αγαπημένη σου στιγμή, διάβασε κάτι ευχάριστο.
- **Εάν είσαι αγχωμένος,** ξόδεψε την νευρική σου ενέργεια χορεύοντας το αγαπημένο σου τραγούδι, σφίγγοντας μία μπάλα (stress) , κάνε ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή ένα γρήγορο περίπατο.
- **Εάν είσαι εξαντλημένος,** πιες ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι, ή κάνε ένα μπάνιο, άναψε μερικά αρωματικά κεριά, τυλίξου σε μια ζεστή κουβέρτα, δες κάτι που σου αρέσει στην τηλεόραση.

- **Εάν βαριέσαι**, διάβασε ένα καλό βιβλίο, κοίταξε μια κωμωδία , βγες έξω, ή κάνε μία δραστηριότητα που σε διασκεδάζει.

Βάλε φρένο στον εαυτό σου όταν σου έρχεται η παρόρμηση να φας

Οι περισσότεροι άνθρωποι που τρώνε συναισθηματικά αισθάνονται ανήμποροι να αντισταθούν στην πρόκληση του φαγητού. Νιώθει κανείς μία ανυπόφορη ένταση που του επιβάλλει να φάει, εδώ και τώρα! Επειδή η όποια προσπάθεια αντίστασης στο παρελθόν έχει αποβεί άκαρπη, το άτομο καταλήγει να πιστέψει ότι η δύναμη της θέλησης από μόνη της δεν είναι αρκετή. Η αλήθεια όμως είναι ότι ο καθένας μας έχει περισσότερη δύναμη απέναντι σε αυτήν τη παρόρμηση για φαγητό από όσο πραγματικά πιστεύει ότι έχει.

Πριν ενδώσεις στην παρόρμηση κάνε ένα διάλειμμα 5 λεπτών με το ρολόι

Όπως είπαμε και νωρίτερα, το συναισθηματικό φαγητό γίνεται αυτόματα και χωρίς σκέψη. Προτού καταλάβει κανείς το τι έχει κάνει, μπορεί για παράδειγμα να έχει καταναλώσει μία ολόκληρη τούρτα. Αν καταφέρει όμως να σταματήσει για λίγο πριν ενδώσει στην παρόρμηση, μπορεί να δώσει στον εαυτό του τη δυνατότητα να πάρει μία πιο συνειδητή απόφαση.

Το μόνο που έχει να κάνει είναι να αναβάλλει το φαγητό για πέντε λεπτά, και αν αυτό φαίνεται αδύνατο, έστω για δύο λεπτά. Δεν πρέπει να πει κανείς ότι *απαγορεύεται* να ενδώσει στην παρόρμηση. Πρέπει να θυμόμαστε ότι το απαγορευμένο είναι εξαιρετικά δελεαστικό. Θα πρέπει να πούμε στον εαυτό μας να *περιμένει*. Όσο περιμένεις θα πρέπει να μιλήσεις με τον εαυτό σου και να προσπαθήσεις να έρθεις σε επαφή μαζί του. Πως νιώθεις? Τι γίνεται μέσα σου σε συναισθηματικό επίπεδο? Ακόμα και αν καταλήξεις να φας, τουλάχιστον θα γνωρίζεις το γιατί το έκανες. Αυτό μπορεί να σε προετοιμάσει για μία καλύτερη αντίδραση την επόμενη φορά.

Μάθε να αποδέχεσαι τα συναισθήματά σου

Αν και εκ πρώτης όψεως φαίνεται ότι το πρόβλημα είναι η δύναμη της θέλησης πάνω στο φαγητό, το συναισθηματικό φαγητό φαίνεται να προέρχεται από την αίσθηση αδυναμίας που έχει κανείς πάνω στα συναισθήματά του. Αν δεν νιώθεις ικανός να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου, καταλήγεις να τα αποφεύγεις μέσω του φαγητού.

Το να επιτρέψεις στον εαυτό σου να νιώσει δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να είναι τρομακτικό. Μπορεί να φοβάσαι ότι θα ανοίξει το κουτί της Πανδώρας και δεν θα μπορεί μετά να ξανακλείσει. Η αλήθεια όμως είναι ότι αν δεν καταπιέσουμε τα συναισθήματά μας, ακόμα και τα πιο

επίπονα και δύσκολα υποχωρούν σχετικά εύκολα (πολύ πιο εύκολα από όσο το είχαμε φανταστεί) και χάνουν τη δύναμή τους στον έλεγχο που ασκούν πάνω μας. Προκειμένου να γίνει αυτό, θα πρέπει κανείς να έχει επίγνωση ως προς το πώς θα παραμείνει συνδεδεμένος στην κάθε στιγμή που βιώνει ένα συναίσθημα. Αυτό μπορεί να επιτρέψει στον περιορισμό του άγχους και να επιδιορθώσει τα όποια συναισθηματικά προβλήματα που συχνά μπορεί να προκαλέσουν το συναισθηματικό φαγητό.

Αυτό που είναι πιο σημαντικό, είναι το γεγονός ότι θα νιώθεις πιο γεμάτος αν καταφέρεις να ανοίξεις τον εαυτό σου συναισθηματικά. Τα συναισθήματά μας είναι το παράθυρο στον εσωτερικό μας κόσμο. Θα μας βοηθήσουν να μπορέσουμε να καταλάβουμε και ανακαλύψουμε τις βαθύτερες επιθυμίες, ανάγκες και φόβους μας, τα πράγματα που μας ματαιώνουν και αυτά που μπορούν να μας κάνουν ευτυχισμένους

φοδιάσουν με υγιείς συνήθειες στην καθημερινότητά σου

Όταν είσαι σωματικά δυνατός, ξεκούραστος και χαλαρωμένος, μπορείς καλύτερα να αντιμετωπίσεις τα όποια προβλήματα εμφανίζονται στη ζωή σου. Αν όμως είσαι εξουθενωμένος και υπερφορτωμένος, και το παραμικρό πρόβλημα έχει τη ικανότητα να σε αποδιοργανώσει και να σε στείλει στο ... ψυγείο. Η άσκηση, ο καλός ύπνος, και άλλες υγιείς συνήθειες μπορούν να σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις πιο εύκολα τις όποιες δυσκολίες με το συναισθηματικό φαγητό.

- Βάλε στις προτεραιότητές σου την καθημερινή άσκηση. Η άσκηση μπορεί να κάνει θαύματα ως προς τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειάς σου, και επιπλέον είναι ένας πολύ καλός τρόπος να μειώσεις το άγχος σου.
- Βρες χρόνο για χαλάρωση. Δώσε στον εαυτό σου την άδεια να κάνει τουλάχιστον ένα διάλειμμα 30 λεπτών, προκειμένου να χαλαρώσει και να ηρεμήσει από όλα όσα γυρίζουν στο κεφάλι σου. Αυτός θα είναι ο δικός σου χρόνος που θα κάνεις διάλειμμα από όλες τις ευθύνες που έχεις και θα μπορέσεις να επαναφορτίσεις τις μπαταρίες σου.
- Έλα κοντά με άλλους ανθρώπους. Μην υποτιμάς τη σημασία των στενών σχέσεων και των κοινωνικών δραστηριοτήτων. Το να περνάει κανείς ώρα με θετικούς ανθρώπους μπορεί να σε προστατέψει από τις αρνητικές επιδράσεις του άγχους.

Πως επηρεάζει ο ύπνος την παρόρμηση για φαγητό και την αύξηση του βάρους

Έχεις ποτέ προσέξει ότι αν σου λείπει ύπνος, έχεις την τάση να θέλεις να φας κάτι που θα σου δώσει ενέργεια? Υπάρχει λόγος για αυτό. Η έλλειψη ύπνου έχει άμεση σχέση με το άγχος, την υπερφαγία και την αύξηση του βάρους.

Υπάρχουν δύο ορμόνες στο σώμα μας που ρυθμίζουν τα συναισθήματα πείνας και κορεσμού. Η γκρελίνη ελέγχει την όρεξη και η λεπτίνη στέλνει το μήνυμα κορεσμού στον εγκέφαλο. Όταν το άτομο δεν κοιμηθεί αρκετά, τα επίπεδα της γκρελίνης αυξάνονται, με αποτέλεσμα να αυξηθεί και η όρεξη και να θέλεις να φας περισσότερο από το κανονικό, ενώ τα επίπεδα λεπτίνης μειώνονται, που σημαίνει ότι δεν νιώθεις το αίσθημα κορεσμού και θέλεις να συνεχίσεις να τρως κι άλλο. Όσο, λοιπόν, περισσότερο ύπνο χάνει κανείς, τόσο περισσότερο φαγητό αναζητάει στο σώμα του.

Πέραν του γεγονότος ότι όσο πιο κουρασμένος είσαι τόσο πιο δύσκολο είναι να παλέψεις ενάντια στην παρόρμηση για φαγητό, το αίσθημα της κούρασης αυξάνει τα επίπεδα άγχους, οδηγώντας το άτομο σε περισσότερο συναισθηματικό φαγητό.

Προκειμένου να ελέγξει κάποιος την όρεξή του και να μειώσει τις παρορμήσεις του για φαγητό, θα πρέπει να προσπαθήσει να εξασφαλίσει αρκετή ώρα ξεκούρασης –οχτώ ώρες ύπνου κάθε βράδυ.