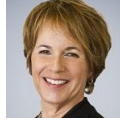




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 5. 1. 2023 | Susan Bowerman

# Stravování ve stresu: 6 tipů, jak zvládnout emoční přejídání

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Stravovani-ve-stresu:-6-tipu,-jak-zvladnout-emocni-prejidani\\_\\_s10010x20469.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Stravovani-ve-stresu:-6-tipu,-jak-zvladnout-emocni-prejidani__s10010x20469.html)

Emoční přejídání pravděpodobně zažila většina z nás, zejména během nahromaděného stresu nebo těžkého období. Přejídání v tomto stavu však obvykle stres neodstraní, a navíc často způsobuje přibývání na váze. Jakmile je jídlo naší první reakcí na negativní myšlenky, je čas se vzpamatovat a začít jednat.



Stresové nebo emoční přejídání obvykle přichází náhle. Začnete se cítit napjatí, vystresovaní a uchylujete se k jídlu v domnění, že špatným pocitům uniknete a že vám jídlo pomůže cítit se lépe. Někdy se jedná o vědomé rozhodnutí, ale častěji je to jen **bezmyšlenkovitá reakce na negativní emoce**. Navíc obvykle emoční jedení probouzí touhu po jídle nezdravém – sladkém, mastném

a vysoce kalorickém. Přečtěte si několik tipů, jak lépe zvládat stravování za nepříznivých okolností.

## 1. Vedte si potravinový deník

Jednou z věcí, která mnoha lidem pomáhá, je vedení potravinového deníku. Ten může skutečně pomoci zjistit, co spouští emoční stravování. Kdykoli pocítíte potřebu se najíst, poznamenejte si na stupnici od 1 do 10, jaký máte hlad.

## 2. Věnujte se jiným aktivitám



Udělejte si seznam věcí, které můžete dělat, když vás přepadne nezvladatelná chuť na jídlo. Může fungovat rychlá procházka nebo šálek bylinkového čaje. Zkuste také poslouchat hudbu, meditovat, číst nebo zavolat příteli a o všem si s ním popovídat.

### **3. Pryč se špatnými návyky**

Emocionální jedlíci si neustále upevňují myšlenku, že nejlepší způsob, jak léčit negativní emoce, je jídlo. A stejně jako ostatní zlozvyky, i stresové jedení se objevuje dříve, než se nad ním stihnete zamyslet. Například jeden špatný den vás může navyklým způsobem přivést k pěti hodinám u televize a jednomu kelímku zmrzliny. Musíte se tedy „odnaučit“ své špatné návyky a nacvičit si, že když vás přepadnou negativní emoce, musíte dělat něco jiného než se vrhnout na jídlo a přejíst se.

### **4. Jezte pravidelně a nevynechávejte jídlo**

Pokud je stres zabijákem chuti k jídlu, zkuste jíst menší množství jídla častěji během dne. Dejte si povolení jíst. Když jste ve stresu, je snadné jídlo odkládat nebo dokonce úplně vynechat; tím však utrpí vaše energetická hladina, a když se konečně najíte, můžete to vést k přejídání.

### **5. Omezte přísun kofeinu**

Když jsme ve stresu, často pociťujeme nedostatek energie. Hledáme pak jakékoli povzbuzení, abychom mohli dokončit důležité a neodkladné úkoly. Ne

vždy pak ve snaze zvýšit hladinu energie volíme zdravé jídlo, anebo saháme po kávě nebo jiném nápoji obsahujícím kofein. Pokud ho ale konzumujeme zvýšené množství nebo ve večerních hodinách, následkem bývá narušení našeho spánku. Pokud i vy máte s [usínáním a spánkem](#) problémy, volte raději po kávu a čaj bez kofeinu. Dodržujte spánkovou hygienu, chodte spát a vstávejte přibližně ve stejnou dobu. Vyzkoušet můžete také masku na oči ke ztmavení prostředí, případně špunty do uší ke snížení hluku.

## 6. Dejte přednost čerstvým potravinám

Ovoce a zelenina jsou bohaté na [antioxidanty](#), které jsou spojovány s nižší úrovní zánětů, jež mohou mimo jiné ovlivňovat náladu. Navíc dodávají vlákninu a mohou přispět k denní potřebě hydratace.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)**

[emoční hlad](#) [emoční jedení](#) [jak budovat zdravé návyky](#) [jedení ze stresu](#) [kofein](#) [nekvalitní spánek](#) [pravidelný spánek](#) [spánek](#) [stres](#) [zdravé návyky](#) [zlozvyky](#) [změna stravovacích návyků](#) [změna životního stylu](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)