Psicoarmonia
Coaching & Psicoterapia

IMPARA A RICONSCERE E GESTIRE I TIPI DI FAME

WWW.PSICOARMONIA.IT

Ciao! Ti ringrazio per aver scaricato la mia guida gratuita.
Se l'hai fatto probabilmente fai fatica ad avere una relazione soddisfacente con il cibo.
La cosa negativa è che è molto frequente usare il cibo per gestire le emozioni, questo viene usato da uomini e donne di tutte le età, taglie e culture.
La cosa positiva è che in qualsiasi momento della propria vita è possibile imparare a gestire le proprie emozioni in maniera diversa che non con il cibo.

Questa guida ti fornirà delle semplici informazioni per imparare a distinguere i tipi di fame e per muovere i primi passi verso un mangiare consapevole.
Mi auguro che attraverso questa guida tu riesca ad aumentare la consapevolezza di ciò che provi in modo da poterti prendere cura delle tue emozioni senza ricorrere al cibo.

Elena

ps: Mi piacerebbe sapere cosa ne pensi. Quali sono le tue difficoltà? Cosa hai trovato più utile? Puoi contattarmi pure a:
dimagrireinmodosemplice@gmail.com

DISTINGUIAMO I TIPI DI FAME

FAME FISICA

- Si avverte dal collo in giù
- Inizia con segnali interni (stomaco vuoto, brontolii)
- È graduale e può essere posticipata la sua soddisfazione
- Può essere soddisfatta a diversi tipi di cibo
- Si è consapevoli mentre si mangia e si ha la sensazione di avere il controllo
- Una volta soddisfatti ci ferma
- Non comporta aumento di peso
- Non provoca sensi di colpa o vergogna

FAME EMOZIONALE

- Si avverte dal collo in sù
- Situazioni esterne pensieri fanno venire voglia di un certo cibo
- È intensa e arriva improvvisamente
- È rivolta a comfort food
- È inconsapevole, sensazione di perdere il controllo
- Rimane dopo aver mangiato anche se ci si sente pieni
- Comporta un aumento di peso perché il cibo serve a soddisfare bisogni altri dalla fame
- Sensi di colpa e di vergogna

LA FAME EMOTIVA

Per fame emotiva si intende lo stimolo a mangiare per ragioni diverse dalla fame.

Puoi mangiare perché sei triste, stanca, sola o annoiata.

Ma una cosa è certa: se sei annoiata e mangi, finché mangi non senti la noia ma appena smetti la noia torna e lo stesso vale per le altre emozioni.

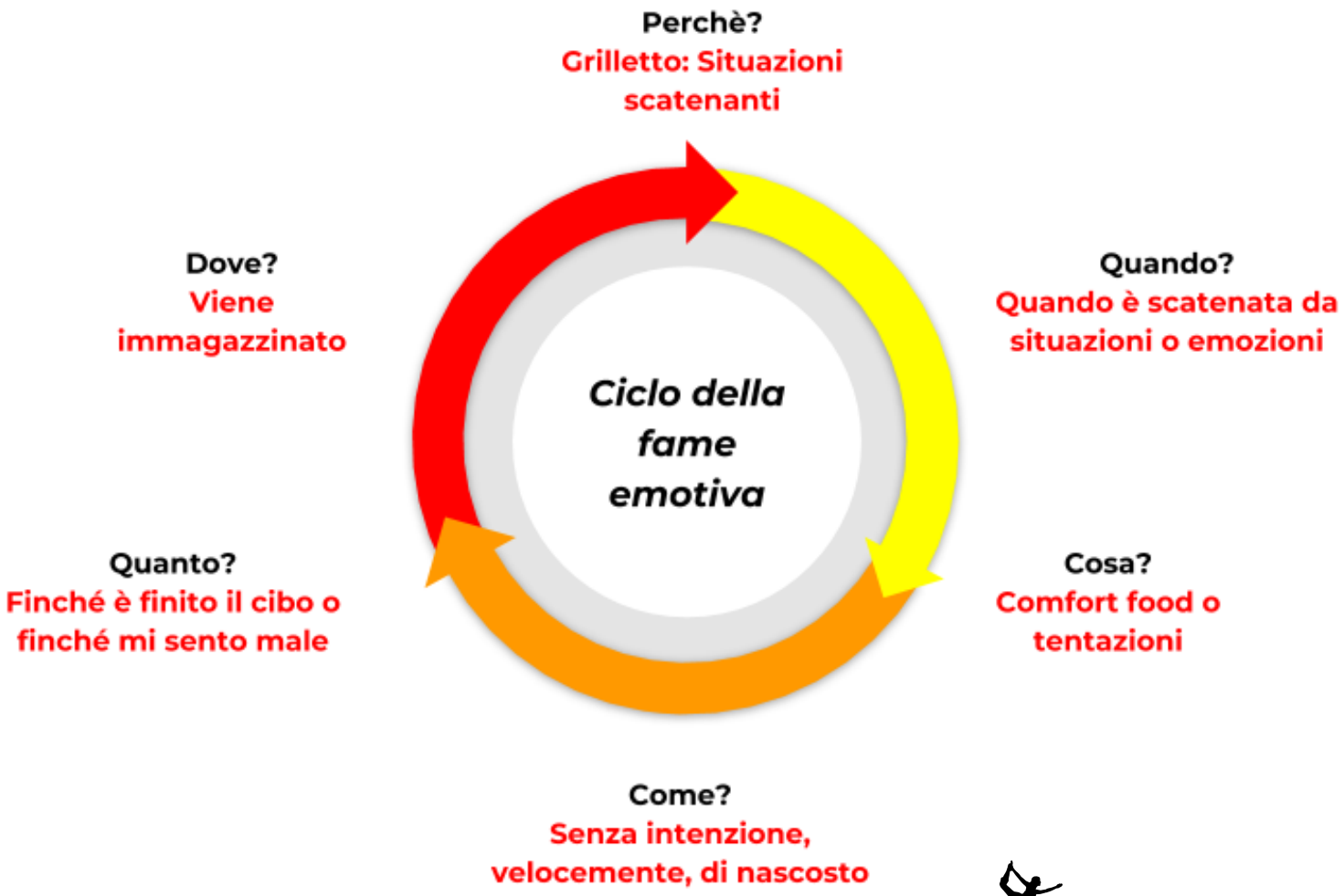
Molto spesso il cibo viene utilizzato anche come ricompensa.

E ancora il cibo può essere rilassante e distrarti da ciò che ti infastidisce davvero.

Grandi eventi della vita, come perdere un lavoro, possono causare emozioni che ti portano a mangiare di più.

Ma può anche trattarsi di un piccolo problema come arrivare tardi al lavoro.

Di seguito trovi illustrato il ciclo della fame emotiva quella che porta a prendere peso perché il cibo assunto non è necessario per il corpo, il cibo infatti viene immagazzinato.



LA FAME EMOTIVA

Purtroppo il mangiare emotivo non ha solo l'effetto di accumulare peso ma a livello psicologico può creare conseguenze importanti.
Nello schema seguente è presentato il meccanismo di funzionamento della fame emotiva.

Solitamente i mangiatori emotivi faticano a capire e ascoltare i segnali naturali che provengono dal proprio corpo, ecco perché è importante risintonizzarsi su questi segnali.

Nella pagina che segue troverai le indicazioni pratiche da seguire per riconoscere e riappropriarti della tua fame fisica.

LA FAME FISICA

La fame è la sensazione che si prova quando una serie di segnali, provenienti dal nostro corpo, ci informano del fatto che siamo a corto di "carburante".

Se mangiamo senza fame, ingrassiamo!

La maggior parte delle persone che ha problemi di eccesso di peso corporeo mangia senza avere fame fisica.

Riuscire a percepire i segnali della fame e della sazietà che il nostro corpo ci invia è essenziale se vogliamo perdere peso.

Nella pagina seguente troverai un esercizio che ti aiuterà riappropriarti della tua fame fisica.

Segui le indicazioni della scheda e inizia subito a metterle in pratica.

Con un po' di pratica sarai in grado di capire non solo quando sei affamata e quando non lo sei ma anche i diversi livelli tra i due estremi.

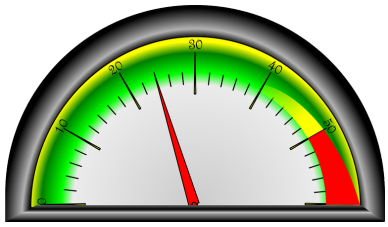
LA SCALA DELLA FAME FISICA

Quando inizi a sentire di avere voglia di qualcosa da mangiare, valuta la tua fame su una scala da 1 a 10, dove 1 = super sazia e 10= affamatissima.
Una valutazione di 5 significa che non sei troppo affamata o troppo piena.

1. Sintonizzati sulle sensazioni corporee, che parte del corpo è coinvolta o ti invia segnali? Fai un elenco delle sensazioni provate.
2. Presta attenzione alle emozioni connesse. Come cambiano le tue emozioni se sei sazia, affamata o stai morendo di fame? Fai un elenco delle emozioni.
3. A cosa pensi quando hai fame? Cambiando l'intensità della tua fame cambiano i pensieri? Fai un elenco dei pensieri.

Esempio: 10 = famelica
Sensazioni: nausea, scarsa concentrazione, bruciori di stomaco
Emozioni: non riesco a concentrarmi su niente perché sono affamata.
Pensieri: sono irritabile e ansiosa

E' importante che ognuno crei la propria scala individuando sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni collegate a ciascun livello, in modo da costruire una chiara immagine di come passi da 1 a 10.



LA SCALA DELLA FAME FISICA

Se ti riesce difficile preparare la tua scala, di seguito trovi un esempio di scala della fame, è importante che ognuno definisca i singoli gradini della propria scala.
In rosso trovi i livelli di fame/sazietà da evitare, mentre in verde trovi i livelli ottimali.

10 AFFAMATA - FAMELICA- MORTA DI FAME

9 INSOPPORTABILMENTE AFFAMATA

8 MOLTO AFFAMATA - "SONO PRONTA A MANGIARE ORA."

7 UN PO' AFFAMATA

6 NON PIENA MA NON AFFAMATA - "LA MIA MENTE È ATTENTA A COSE DIVERSE DAL CIBO".

5 SODDISFATTA E LEGGERA - "POTREI MANGIARE DI PIÙ MA ..."

4 CONFORTEVOLE MA UN PO' PIENA

3 MOLTO PIENA - "HO MANGIATO PIÙ DEL NECESSARIO."

2 TROPPO PIENA - SENSAZIONE DI PESANTEZZA E DISAGIO

1 SAZIA COME SE AVESSI MANGIATO TUTTE LE PORTATE DEL PRANZO DI NATALE - IN COMA DA CIBO!

COME USARE LA SCALA

- Non aspettare di arrivare a 10 o 9 per iniziare a mangiare, altrimenti la scelta razionale per cibi sani e ipocalorici sarà sopraffatta dalle voglie biologicamente propulsive per piatti pasticciosi e ricchi di calorie.
- Sarebbe ideale iniziare a mangiare a 8, dove c'è fame ma è possibile avere il controllo di ciò che si mangia.
- Sarebbe ideale smettere di mangiare a 5 perché potresti mangiare di più, ma se lo facessi, perderesti quella dolce sensazione di leggerezza. Ci vogliono circa 20 minuti dopo che hai mangiato perché partano i segnali di sazietà dal tuo cervello. Se ti alzi dal tavolo quando sei quasi al completo, 20 minuti dopo ti sentirai piena, ma non eccessivamente.
- Non morire di fame e non riempirti esageratamente. L'ideale è rimanere nei valori di scala della fame tra 5 e 8 (l'area evidenziata in verde).
- Sintonizzarsi con i propri segnali di fame e sazietà ci permette di sentirci meglio, più leggeri, e spesso si ha molta più energia per tutto il giorno.
- Non ti preoccupare se non hai tanta fame, può essere che tu abbia mangiato a sufficienza prima.
- A metà del pasto pensa al tuo livello di sazietà, fai un respiro profondo, appoggia la forchetta e chiediti: "Dove sono? Qual è il mio livello di sazietà? "Se sei a 4/5 prova a smettere.
- Entrare in contatto con i segnali della fame e della sazietà richiede pratica.
- Evita di mangiare mentre stai facendo altre cose, come lavorare al computer, guardare la TV, leggere o guidare. Quando siamo coinvolti in altre attività, non siamo consapevoli del nostro appetito.

E SE NON FOSSE NE L'UNA NE L'ALTRA?

Può capitare quando priviamo il nostro corpo di cibo, se stiamo facendo una dieta troppo restrittiva che questo richieda carburante.

Tutte noi abbiamo sperimentato come all'inizio di una dieta resistere alla fame ci sembri fattibile ma poi arrivate ad un certo punto iniziamo a pensare solo al cibo e ci prepariamo ad una bella abbuffata.

Nello schema seguente è presentato il meccanismo che porta alle abbuffate quando si è a dieta: cioè come la privazione nutrizionale porta ad assumere cibo anche contro la propria volontà.

Autostima basata (in gran parte) su:
Abitudini alimentari, forma, peso
e capacità di controllarli

↓

Dieta rigorosa e attenzione al fisico estrema
& Strategie di controllo del peso

↓

Preoccupazione con il mangiare e il cibo + Privazione nutrizionale & Fame fisica

↓

Rottura delle regole della dieta + Autocritica & Modalità di pensiero tutto o niente

↓

Abbuffata

IL DIARIO ALIMENTARE

A differenza delle diete dove le indicazioni riguardano cosa e quanto mangi vorrei che spostassimo l'attenzione sul "Perché" mangi.
Se le persone mangiassero solo perché hanno fame fisica non ci sarebbe il problema dell'ingrassare, infatti, tutto il peso in più accumulato è dovuto a qual cibo assunto in più per noia, tristezza, ansia gioia ect etc.
Ecco perché è importante prima di tutto avere una chiara idea del "Perché" si mangia e il diario alimentare è lo strumento che aiuta ad identificare la situazione, il pensiero, l'emozione, che portano a mangiare più di quanto si vorrebbe, più di quanto si dovrebbe.

Scrivere "nero su bianco" quello che è il proprio comportamento alimentare permette di fare chiarezza e acquisire maggiore consapevolezza, soprattutto degli errori compiuti.

In altre parole, diviene più facile comprendere cosa spinge a mangiare, quali le situazioni più a rischio.
Il diario alimentare può inoltre aiutare a trovare delle strategie alternative efficaci per far fronte a quelle situazioni/emozioni.
Stampa e completa questo schema ogni volta che mangi qualcosa, anche durante i pasti, per due settimane, dovrebbero essere sufficienti per avere un'idea della connessione tra cibo e umore, ovviamente puoi continuare a compilarlo anche per più tempo se lo trovi utile.
Di seguito trovi un elenco di tutti i punti da compilare e nella pagina seguente le relative spiegazioni.

GIORNO: _____ ORA: _____ DOV'ERI: _____

COSA HAI MANGIATO:

QUANTA FAME AVEVI:

COSA STAVI FACENDO:

COSA È SUCCESSO:

CHE EMOZIONI HAI PROVATO:

A COSA HAI PENSATO:

QUANTO HAI MANGIATO:

COME TI SEI SENTITA DOPO:

IL DIARIO ALIMENTARE

- QUANDO HAI MANGIATO: ti aiuta a capire se c'è una relazione tra momenti particolari della giornata o della settimana in cui mangi

- QUANTA FAME AVEVI: è utile per riconoscere quando mangi per fame fisica e quando per fame emotiva. Indica in questa casella un numero da 0 a 10 dove 0 = per niente fame fisica e 10 = fame fisica estrema

- COSA HAI MANGIATO: ti aiuta a capire se ci sono relazioni particolari tra tipo di cibo e umore

- COSA STAVI FACENDO E COSA E' SUCCESSO: quello che ti succede intorno interferisce con la tua fame? Anche il luogo dove ti trovi può avere il suo impatto

- CHE EMOZIONI HAI PROVATO: riconoscere le emozioni che provi ti aiuta a capire meglio se utilizzi il cibo per sedarle

- A COSA HAI PENSATO: i pensieri sono importanti quando si tratta di relazione col cibo. Molto spesso possiamo evidenziare delle credenze limitanti che vanno scardinate

- QUANTO HAI MANGIATO: la quantità di cibo è importante, potrebbero esserci situazioni in cui mangi più di altre e meno dello stesso cibo

- COME TI SEI SENTITA DOPO: dopo aver assunto il cibo molto spesso si possono provare dei sensi di colpa o altre sensazioni che è bene imparare a riconoscere

IL DIARIO ALIMENTARE

Alcuni suggerimenti per usare in modo efficace il diario:

1) Evita il giudizio. Annotando le tue osservazioni senza giudicarle, sarai libera di aumentare la consapevolezza, creare connessioni, imparare dai tuoi errori e rendere possibile scegliere diversamente in futuro.

2) Il "perché" è più importante del "cosa". Non stai usando un diario per tracciare le calorie o i carboidrati, quindi non c'è bisogno di pesare, misurare o contare. Tutte queste misurazioni non fanno che alimentare l'ossessione per il cibo e ti portano alla restrizione.

3) Sii curiosa. Annota i livelli di fame e pienezza, altri sentimenti fisici (sete, affaticamento), pensieri, emozioni, intuizioni etc.

4) Prendi nota della risposta che il tuo corpo ti da.

5) Sii flessibile e non cercare la perfezione. Inizia a scrivere il diario subito e se qualche volta te ne scordi amen! Lascia perdere l'approccio tutto o niente e non cercare la perfezione: sei anche tu un essere umano!

COSE DA FARE INVECE DI MANGIARE

Premesso che tutte le persone, chi più chi meno, a volte, mangia per fame emotiva ecco alcune cose che potresti fare per evitarlo.
Ovviamente, se dovessi mangiare è importante che tu lo riconosca senza giudicarti e capisca cosa ti ha portato a farlo.

Queste cose sono dei suggerimenti che puoi provare a fare per vedere se funzionano, prima di tutto occorre però che identifichi l'emozione che stai provando.

1) se ti senti giù o sola: telefona ad un'amica che ti fa sentire bene o gioca con il tuo animale da compagnia

2) se sei agitata o in ansia: fai una passeggiata veloce, balla o comunque fai qualcosa per scaricare la tensione

3) se sei stanca: fai un bagno rilassante, fai un pisolino (molto spesso quando si è stanchi si tende a mangiare per rispondere col cibo ad un altro bisogno)

4) se sei annoiata: fatti un giro, sbriga una commissione o fai qualcosa che ti tiene impegnata mentalmente, come leggere un libro o fare un sudoku

5) se non riesci a riconoscere l'emozione: fatti una doccia (finché sei sotto l'acqua è difficile mangiare)

Ti ringrazio per aver letto la mia guida. Spero ti sia stata utile.
Ci tengo a ricordarti che ogni cambiamento richiede del tempo e della pazienza, oltre a degli errori.. ma alla fine i risultati arrivano!

Questa guida ha l'intento di fornire delle utili informazioni ma non si vuole sostituire ad un percorso terapeutico, se stai vivendo una brutta relazione con il cibo ricorda che non sei sola e ce la puoi fare!
Se hai bisogno di un trattamento per un disturbo alimentare o qualsiasi altra problematica psicologica, per favore consulta uno psicoterapeuta autorizzato.

DUE INFORMAZIONI SU DI ME..

**Sono una psicologa psicoterapeuta e coach, da oltre 15 anni aiuto le persone a stare meglio, a conoscere e gestire le proprie emozioni, a migliorare il loro rapporto con il cibo e il proprio corpo.
Ho provato sulla mia pelle da ragazzina alcune diete, l'illusione che queste ti danno finché non ho imparato a gestire le emozioni in maniera diversa e soprattutto ad amare e rispettare il mio corpo indipendentemente dal suo aspetto e dal suo peso.
Realizzo percorsi per migliorare il rapporto con il proprio corpo e il cibo sia in gruppo sia online.**

Per maggiori informazioni visita il mio sito web www.psicoarmonia.it e prenota una consulenza online per migliorare il rapporto con il cibo e con il tuo corpo o iscriverti al corso.
Inoltre, unisciti al mio gruppo Facebook per avere ogni giorno il supporto il supporto e per abbandonare la tua dieta
Questa guida è gratuita, se la condividi per cortesia fallo come un PDF inalterato e completo.