

¿Hambre Emocional o Fisiológica?



Técnica PAREPIA

La mayoría de la población experimenta a diario el hambre emocional, que no es más que asociar un estado emocional a la ingesta de alimentos, en la mayoría de las ocasiones hiperpalatables y no saludables.

Y estos estados emocionales buenos o malos son consecuencia de ALEGRÍA, ESTRÉS, ABURRIMIENTO, AMOR...

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la prevalencia del sobrepeso se ha triplicado en muchos países europeos desde 1980. Y en nuestro país este valor de prevalencia del sobrepeso asciende en la población adulta al 39,3% en el caso del sobrepeso y al 21,6% en el caso de la obesidad.

Si seguimos esta tendencia, en 2030 habrá 27,2 millones de adultos con exceso de peso.

Pero no siempre este exceso de peso está asociado a la existencia del HAMBRE FISIOLÓGICA o comúnmente llamada HAMBRE REAL sino al TEMIDO HAMBRE EMOCIONAL.

Cuando el hambre emocional llama a nuestra puerta debemos preguntarnos...

¿Puedo gestionarlo?



Ésta es la base fundamental para poder decir ADIÓS a COMER EMOCIONALMENTE y no FISIOLÓGICAMENTE.

**TÉCNICA
PAREPIA**

¿En qué consiste la TÉCNICA PAREPIA?



Hay muchas técnicas o estrategias que nos ayudan a controlar y gestionar nuestras emociones y en consecuencia nuestra relación con la comida ante estas situaciones, donde el control mental es fundamental.

La TÉCNICA PAREPIA es fácil, segura e incluso divertida de aplicar. Por eso cuando estés en esta situación...

1º **PA**rate a pensar y escucharte a tí mism@. La calma te dará velocidad en tus decisiones y sabiduría en tus elecciones.

2º **RE**spira profundamente para llegar a sentir tus emociones (mindfulness)

3º **PI**ensa porqué estás en esa situación ¿está tu estómago lleno y tu hambre debería estar saciada? ¿O por el contrario es que estás aburrid@, cansad@, deprimid@, estresad@...? Éste es el punto fundamental en el que debes sacar tus emociones y autoevaluarte. Piensa si merece la pena el acto que vas a hacer.

4º **Act**úa en consecuencia, porque la mayoría de las veces en tan solo unos segundos te habrás dado cuenta que tienes que darte media vuelta y cambiar de actividad porque...

TU HAMBRE ERA EMOCIONAL

