

# Ko hrana postane tolažba

V procesu izgubljanja odvečne telesne teže pogosto ni dovolj le izboljšati prehrabne navade in povečati telesno aktivnost. Za trajne rezultate je treba spremeniti tudi odnos do samega sebe – do lastnega telesa, načinov soočanja z življenjem in spoprijemanja s stresnimi situacijami.

**Č**ustveno prehranjevanje je stanje, kjer se hrana uporablja kot neuspešen poskus, da bi zadovoljili čustvene potrebe. Hrana tako postane regulator čutenj – pomirja v stresnih situacijah, tolaži v osamljenosti, »pocrklja«, ko si zaželimo nežnosti, in zaposli, ko nam je dolgčas. Epizode »čustvenega prehranjevanja« se lahko pojavljajo le krajša obdobja v življenju, lahko pa trajajo tudi dlje in preidejo v kronično obliko. Takrat telo ne zmore več slediti hitrim nihanjem in odvečni kilogrami se začnejo vztrajno nabirati.

## Začarani krog

Ko poseganje po hrani iz čustvenih razlogov preide v navado, se pokaže še druga, nevarnejša plat. Ob takšnem početju se sicer počutimo trenutno pomirjeni, a hkrati tudi izdani, razočarani in nemočni. Krivimo se, ker s tem početjem ne moremo prenehati, ker se spet nismo znali upreti. Za mehanizmom, kjer se izmenjujeta pretiran nadzor in nenadzorovano popuščanje, se pogosto skriva lažno prepričanje, da je mogoče zgolj z nadzorom lastne prehrane in kilogramov nadzirati tudi srečo in zadovoljstvo. Tako imamo večkrat občutek, da se imamo pod nadzorom, v naslednjem trenutku pa ga povsem izgubimo.

Težava s čustvenim prehranjevanjem namreč ni v šibki volji in nadzoru, temveč predvsem v pomanjkljivem zavedanju, zakaj se nam to dogaja – kaj nas pripelje do tega, da raje posežemo po hrani, namesto da bi se soočili z določeno »težko« situacijo, čustvenim stanjem oziroma mislijo.

## Kako prenehati

Čustvenoprehranjevanje je iz živin priložnost, davzamemo življenje v svoje roke in tako vnovič postanemo odgovorni zanj. Reševanja težave se je treba lotiti celostno in poskrbeti za telo, čustva, misli in odnose. Vprašati se moramo, kako rešujemo svoje težave, in se spopasti z njimi. Odkrito soočenje s samim seboj pripomore k temu, da se potreba po hrani vrne v normalno stanje in s tem tudi kilogrami, kakovost življenja pa se občutno izboljša. ●



Foto: Dreamsstime.com

## Celostni pristop

V salonih za oblikovanje telesa Linea Snella težave s prekomerno telesno težo rešujejo celostno in individualno – z zavedanjem, da je za doseglo zelenih rezultatov ključno vzpostaviti celostno psihofizično ravnovesje. Poleg rednega programa organizirajo tudi skupinska in individualna srečanja o čustveni dinamiki pri težavah s telesno težo, ki jih vodi Anina Derkovič, specialistka zakonske in družinske terapije.

Prehranjevanje iz čustvenih razlogov je posledica izgube stika s samim sabo – nesposobnosti prepoznati in identificirati telesne potrebe, želje in lastna čustva.



Foto: Dreamsstime.com



**LJUBLJANA - LINEA SNELLA INT.** d.o.o.  
Litostrojska c. 4 Zaloška c. 159  
T: 01/ 505 11 02 T: 01/ 540 06 02

**NOVA GORICA - STUDIO VITKA** d.o.o.  
Vipavska c. 63  
T: 05/ 333 04 16

**CELJE - VITKA LINIJA** d.o.o.  
Smrekarjeva ulica 1  
T: 01/ 491 58 20

**DOLENJSKE TOPLICE**  
**WELLNESS BALNEA**  
T: 07/ 391 97 70

Si želite skladnejše postave in boljšega počutja, pa ste v stiski s časom?

### NE OBLJUBIMO:

- da bomo odpravili 10 kg v enem mesecu (to celo odsvetujemo)
- da lahko naredimo vse namesto vas (ko bi le lahko)
- da boste ležali, jedli in uspešno hujšali (saj nam ne bi verjeli)

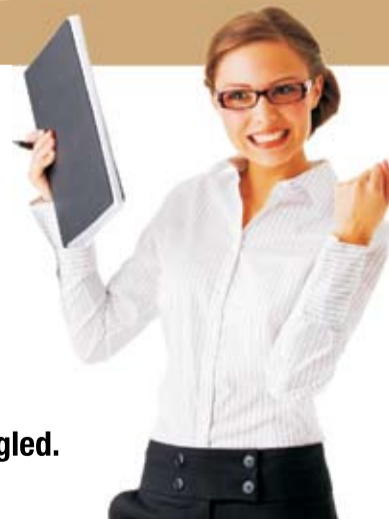
**IN PRIZNAMO:** čudodelne tabletko nimamo!

Vsekakor pa vam zagotavljamo, da boste z nami dosegli zeleno linijo!

Nudimo vam pisno jamstvo za uspeh!

[www.lineasnella.si](http://www.lineasnella.si)

Pokličite brezplačno 080 15 88  
in rezervirajte termin za brezplačen pregled.



S celostnim pristopom do vitke linije in dobrega počutja