



Sara Tulipani

Contigo desde el conocimiento al bienestar

Identikit della fame emotiva

Fame FISIOLÓGICA

- Compare gradualmente
- Non è necessario soddisfarla immediatamente
- Di solito non è accompagnata da sentimenti o emozioni
- Smettiamo di mangiare quando compare il senso della sazietà
- Qualunque alimento può attenuarla

Fame EMOTIVA

- Compare improvvisamente
- Si manifesta con urgenza
- Nasce da un'emozione o uno squilibrio emotivo che non riusciamo a gestire in nessun altro modo
- Quando la soddisfiamo, è accompagnata da un sentimento di colpa, vergogna o frustrazione
- Continuiamo a mangiare anche se siamo sazi
- Si manifesta attraverso il desiderio di alimenti specifici. Spesso si tratta di alimenti che ci ricordano episodi dell'infanzia

