



## Σου φαίνεται δύσκολο και αισθάνεσαι ότι πεινάς;

Πολλές φορές αισθανόμαστε ότι το φαγητό δεν μας έχει καλύψει. Πρόκειται όμως πάντα για «πραγματική» πείνα;

Πραγματική πείνα	Συναισθηματική πείνα
Αυξάνεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Δεν υπάρχει επείγουσα αίσθηση βιασύνης	Παρουσιάζεται ως επείγουσα ανάγκη για κατανάλωση τροφής
Συμβαίνει ώρες μετά από ένα γεύμα	Δε σχετίζεται με την ώρα που πέρασε από το τελευταίο γεύμα
Είναι γενική (δεν αφορά σε ένα τρόφιμο συγκεκριμένα)	Εστιάζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ. γλυκά - λιπαρά τρόφιμα)
Σταματάει όταν χορταίνεις	Επιμένει ακόμα και αν νιώθεις χορτάτος
Νιώθεις ικανοποιημένος	Νιώθεις ενοχή ή ντροπή ή δυσφορία

Συχνά, είναι η «συναισθηματική» πείνα που οδηγεί στο φαγητό ασυναίσθητα, χωρίς έλεγχο, λόγω στρες, κούρασης ή στεναχώριας. Είναι σημαντικό να μάθεις να αναγνωρίζεις και να διαχωρίζεις την πραγματική από τη συναισθηματική πείνα ώστε να βρεις τρόπους να τις διαχειρίζεσαι.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

[www.hda.gr](http://www.hda.gr)



Ομάδα Ειδικών  
Διαχείρισης Βάρους