

為什麼我會一直吃？



【5 個原因讓你一直吃一直吃一直吃】

- 一、挨餓過頭 二、生活壓力大
三、忙到沒時間吃 四、傷心難過的時候 五、無聊的時候吃

你有發現嗎，以上都是「外在因素」而吃
並非真的肚子餓、或是需要吃，也是常見的肥胖背後，
沒被滿足的心理需求。

在心理需求的背後，
通常回顧自己的飲食傾向跳過這些因素而吃的內容，

因此認定自己「都吃很少」，

也就是在診間裡問道：「我都吃很少，為什麼還會胖？」
接著會引發內心很掙扎的心情，對於長期因為肥胖煩惱的人，
更響積極證明自己明明沒吃東西「所以變胖不是我的問題」。

對身體來說很簡單：熱量多過於需要就會變胖

我們會建議先發現，並且移除「不需要」的飲食行為，就是變瘦的第一個步驟哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

