

我不餓， 但是我想吃

“

小心情緒性進食讓你胖

五個問題，區分你是真的餓

【我不餓，可是我想吃！怎麼辦？】

用 5 個問題減少吃多餘的熱量，避免情緒性進食

以下問題，你有幾個「是」呢？

- 一、我是突然覺得餓嗎？是，而且都在每天同一時間、或是同一個情境
否，我是真的餓，該吃東西了
- 二、只想吃特定食物？是，尤其是甜食、飲料、炸物、NG食物
否，如果可以選，清淡食物或水果我也OK
- 三、吃東西習慣分心？是，會配劇或新聞，甚至吃完當下才發覺已經吃完了
否，我會專心吃飯，享受食物的味道
- 四、即使吃飽還想再吃？是，有時候很飽了還會想再吃點甜點
否，我都吃七分飽
- 五、常常吃完會後悔？是，會有罪惡感
否。

情緒性進食跟「壓力」及情緒波動有關

可以由此思考自己的生活壓力來源，或是找到紓解壓力的方法，
不需要因為情緒進食就否定自己、覺得自己意志力不堅定哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

