

## **Cómo enfrentarse y sobreponerse al hambre emocional**

Ya hemos comentado que tu mente va a intentar llevarte a que sigas con los hábitos poco saludables del pasado.

A medida que cambiamos y mejoramos nuestros hábitos alimenticios, la ansiedad es una de las dificultades con las que nos podemos encontrar y que puede aparecer de vez en cuando.

Nuestra mente intentará “engañarnos” para que “piquemos” en el truco de comer cuando no se necesita la comida, por lo que tendremos que estar preparados por si eso ocurre.

Aquí te dejo una serie de recomendaciones que puedes usar si el hambre emocional aparece:

1. Bebe un vaso de agua a sorbitos y haz el punto 3 (deja pasar 5-10 minutos, que puedes aprovechar para hacer el punto 4: una sesión de respiraciones profundas, por ejemplo).
2. Haz algo distinto a lo que estés haciendo; sal de la habitación, anda, estira los músculos.
3. Espera entre 5 y 10 minutos para que las ganas desaparezcan. Si realmente es un hambre emocional, el hambre desaparecerá en cuanto te concentres en otra cosa y pasen unos minutos.
4. Concéntrate en respirar profundamente y lentamente varias veces.
5. Convéncete a ti mism@ y di mentalmente que esa sensación va a pasar en breve.
6. Si al final, decides comer, come alguna pieza de fruta o algo realmente nutritivo.
7. Piensa en algo que te hace sentir bien y sustituye esa hambre emocional con ese algo que te hace sentir bien (escribe a un amigo, llama a la familia por teléfono, lee una revista, mira un vídeo divertido en YouTube, toma una ducha relajante...).