Prolite – Lapar Fisik vs. Lapar Emosi: Kenali Bedanya Biar Nggak Keburu Lapar Mata!

Pernah nggak, sih, kamu merasa ingin ngemil padahal baru saja makan? Atau tiba-tiba pengen makan sesuatu yang spesifik ketika lagi stres atau sedih?

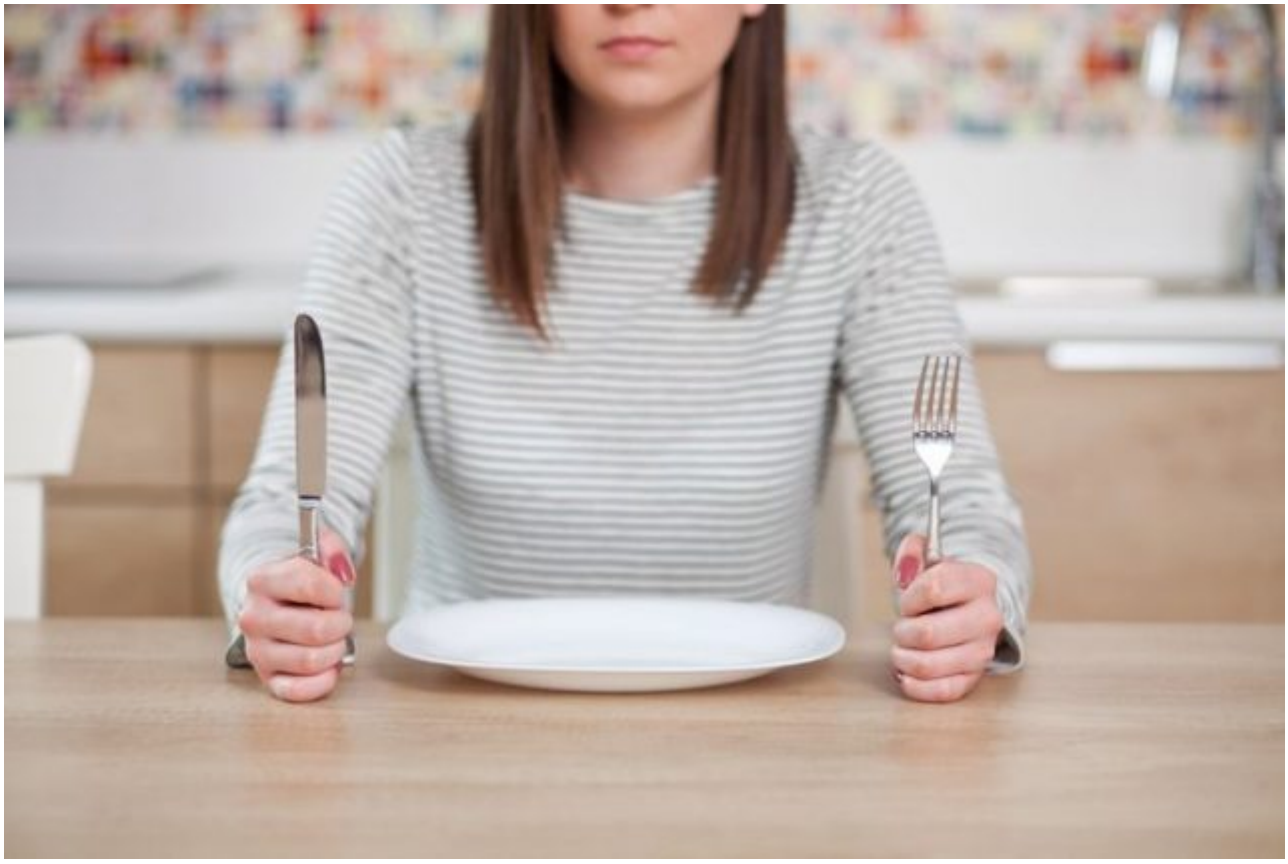
Nah, ini yang biasa disebut lapar emosi, beda banget sama lapar fisik yang emang muncul karena tubuh butuh asupan energi.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Tapi, gimana sih caranya membedakan antara lapar fisik dan lapar emosi? Yuk, kita kupas tuntas supaya kamu bisa lebih memahami dan mengenali perbedaannya!

Apa Itu Lapar Fisik dan Lapar Emosi?

Lapar Fisik atau Lapar Emosi? Yuk, Kenali Bedanya Biar Nggak Salah Langkah !



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Lapar fisik adalah rasa lapar yang muncul karena tubuh kita benar-benar butuh energi. Biasanya, setelah beberapa jam tidak makan, tubuh mulai mengirim sinyal seperti perut keroncongan atau lemas.

Sederhananya, ini adalah tanda dari tubuh kalau bahan bakarnya mulai habis dan butuh diisi ulang.

Di sisi lain, lapar emosi adalah keinginan makan yang muncul bukan karena tubuh benar-

benar butuh energi, melainkan karena emosi atau kondisi psikologis kita.



Baca Selanjutnya
Rizky Febian dan Mahalini akan Jalani Itsbat Nikah pada 4 November 2024