Prolite – Kapan Harus Mengikuti atau Mengabaikan Sinyal Lapar Emosi? Temukan Keseimbangan Agar Tubuh dan Pikiran Tetap Sehat!

Sering nggak sih, kita tiba-tiba merasa lapar padahal baru saja makan? Nah, ini mungkin bukan lapar fisik, tapi lapar emosi!

Lapar emosi bisa muncul saat kita merasa stres, bosan, atau butuh hiburan—dan akhirnya kita mencari pelampiasan lewat makanan. Tapi, kapan sebaiknya kita mengikuti sinyal lapar ini, dan kapan harus mengabaikannya?

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

Yuk, kita bahas cara menyeimbangkan antara lapar emosi dan kebutuhan tubuh, supaya kamu bisa tetap sehat tanpa harus merasa bersalah setelah makan!

Bagaimana Lapar Emosi Bisa Memicu Makan Berlebihan?

Sinyal Lapar Emosi: Kapan Sebaiknya Diikuti, dan Kapan Harus Diabaikan?



Saat emosi melanda, otak kita kadang-kadang langsung mencari “jalan pintas” untuk merasa lebih baik—dan makanan biasanya jadi pilihan utama!

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Misalnya, saat sedang stress berat atau habis putus cinta, makanan manis atau gurih terasa seperti teman terbaik yang bisa menghibur hati.

Sinyal Lapar Emosi: Kapan Sebaiknya Diikuti, dan Kapan Harus Diabaikan?



Baca Selanjutnya
‘Sampai Nanti, Hanna!’: Kisah Cinta dan Kebebasan yang Akan Menginspirasi di Awal Desember 2024!