

## Benessere emotivo nel mangiare

Il mangiare **non è solamente correlato ai valori nutrizionali**. Abbiamo imparato che mangiamo per ottenere energia, per costruire strutture corporee, ecc., ma mangiamo anche per sentire il piacere di mangiare cibo che ci piace e trascorrere del tempo con amici e parenti, socializzando mentre mangiamo. Ciò significa che il cibo è anche legato al sentirsi bene e ad avere buone emozioni, quindi, **il cibo e il mangiare sono correlate al benessere emotivo** in questo senso.

Abbiamo appreso che il benessere emotivo è stato uno dei fattori necessari per ottenere una buona qualità della vita. Pertanto, la QdV relativa al cibo non dipende solo dal mangiare sano e dal miglioramento del nostro benessere fisico, ma **lavora anche sul benessere emotivo attraverso il mangiare** cioè mangiare ciò che ci dà piacere e mangiare in compagnia.

Ma alcuni alimenti che ci danno piacere quando li mangiamo sono **cibo non sano** come: cioccolatini, dolci, ciambelle, salumi piccanti come crostate, dolci o alimenti ad alto contenuto di grassi, come hamburger, salsicce, formaggio grasso. Inoltre, mangiare in azienda a volte implica mangiare un pasto malsano o andare in un ristorante fast food. Ecco perché dobbiamo trovare un buon equilibrio tra mangiare sano e mangiare cibi malsani che ci danno piacere. Trovare un buon equilibrio significa non eliminare completamente tutto il cibo malsano o smettere di andare fuori con gli amici perché di solito vanno a ristoranti fast food.

**Utilizzare l'approccio tutto o niente per eliminare alcuni alimenti, in genere porta a un danno.**

Pertanto, per trovare un equilibrio **significa mangiare cibi malsani che ci danno piacere solo occasionalmente, apportando modifiche sostituendo lentamente il cibo "cattivo" con buono.**

È semplice se lo tieni semplice, comincia lentamente e fa dei cambiamenti nel tempo!

Potresti anche provare diversi pesci, frutta, verdure e persino ricette, sperimentando. **Potresti finire per avere piacere nel mangiare cibo sano che non avresti mai immaginato di mangiare.**

Se non riesci a fare questo a un certo punto, basta tornare in riga. Ogni cambiamento che fai lo fai per migliorare il tuo benessere emotivo. Non rimanere deluso/a se sbagli, lo consideri un piccolo 'passo falso' e ti concentri solo su fare delle scelte più salutari in futuro.