

2 Cele 10 tipuri de foame

De ce doar una este foame reală și restul sunt semnale emoționale

DE CE AI NEVOIE SĂ ÎNVEȚI SĂ DIFERENȚIEZI FOAMEA

Majoritatea femeilor spun:

„Mi-e foame tot timpul.”
„Nu știu când să mă opresc.”
„Nu mai am control.”

În realitate, problema NU este excesul de foame.

Problema este **confuzia dintre semnale**.

Corpul tău vorbește permanent cu tine.

Dar nimeni nu te-a învățat **să-i traduci limbajul**.

Acest document face exact asta.

ADEVĂRUL DE BAZĂ

👉 Doar **UN** tip de foame este foame biologică reală.

👉 Celelalte **9** sunt semnale emoționale, nervoase sau hormonale.

Când le confunzi:

- mănânci când nu ai nevoie
- te simți vinovată
- pierzi încrederea în tine

Când le înțelegi:

- relația cu mâncarea se schimbă
 - controlul revine
 - corpul începe să coopereze
-

1 FOAMEA FIZICĂ (SINGURA FOAME REALĂ)

Aceasta este foamea biologică autentică.

- ◆ apare treptat
- ◆ se simte în corp (stomac, energie scăzută)
- ◆ acceptă mai multe opțiuni alimentare
- ◆ se oprește natural la sațietate

👉 Aceasta NU creează panică.

👉 Nu cere mâncare „acum”.

2 FOAMEA EMOȚIONALĂ

Nu vine din stomac.

Vine dintr-o emoție neprocesată.

- ◆ apare brusc
- ◆ cere alimente specifice
- ◆ ignoră sațietatea
- ◆ lasă vină după

👉 Nu caută mâncare. 👉 Caută alinare.

3 FOAMEA DE STRES

Apare când sistemul nervos este suprasolicitat.

- ◆ mănânci „fără să-ți dai seama”
- ◆ te simți tensionată înainte
- ◆ apare mai ales seara

👉 Corpul caută să coboare din supraviețuire.

4 FOAMEA DE OBOSEALĂ

Nu ai nevoie de mâncare.

Ai nevoie de pauză.

- ◆ mănânci ca să „mai rezisti”
- ◆ dulcele apare frecvent
- ◆ energia cade brusc

👉 Mâncarea e folosită ca stimulant.

5 FOAMEA DE LINIȘTE

Apare când mintea nu se oprește.

- ◆ mănânci ca să se facă „liniște”
- ◆ apare seara sau noaptea
- ◆ mănâncatul are efect sedativ

👉 Nu e foame.

👉 E nevoie de calm.

6 FOAMEA DE VALIDARE

Apare când nu te simți suficientă.

- ◆ mănânci după eșecuri
- ◆ mănânci după critică
- ◆ mănânci ca auto-consolare

👉 Mâncarea devine substitut de apreciere.

7 FOAMEA DE SIGURANȚĂ

Foarte frecventă la femeile anxioase.

- ◆ mănânci ca să te simți „în regulă”
- ◆ apare în perioade instabile
- ◆ greu de controlat

👉 Corpul caută stabilitate.

8 FOAMEA DE IUBIRE

Apare când conexiunea lipsește.

- ◆ dorință intensă de dulce
- ◆ mâncat „emoțional” după relații dificile
- ◆ senzație de gol după masă

👉 Nu e poftă.

👉 E dor.

9 FOAMEA DE CONTROL

Apare când simți că pierzi controlul asupra vieții.

- ◆ mâncat rigid → pierdere de control
- ◆ alternanță între restricție și exces
- ◆ vină intensă

👉 Mâncarea devine teren de control.

10 FOAMEA DE IDENTITATE

Cea mai subtilă.

◆ mănânci conform vechii versiuni de tine

◆ „așa am fost mereu”

◆ comportamente automate

👉 Corpul repetă ce identitatea permite.

DE CE CONFUZIA DINTRE ELE ÎNGRĂȘĂ

Când tratezi:

- oboseala cu mâncare
- stresul cu mâncare
- lipsa de iubire cu mâncare

corpul:

- se inflamează
- stochează
- își pierde reglajul

Nu pentru că mănânci „prea mult”.

Ci pentru că mănânci **pentru ce nu e hrană**.

PRIMUL PAS REAL SPRE SCHIMBARE

Nu este să mănânci mai puțin. Este să te întrebi:

👉 „Ce tip de foame este asta?” Această întrebare schimbă tot:

- te oprește din automatism, creează spațiu, aduce conștiență.