

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

1. Голод или аппетит. В чем разница?
 2. Как возникает аппетит
 3. Использование еды в непищевых целях
 4. Что стоит за аппетитом? (базовые и уникальные потребности)
 5. Какие продукты используют, чтобы изменить эмоциональное состояние
 6. Практика “фильм любимого продукта”
 7. Дневник чувств при эмоциональных переживаниях
- Бонус:
1. Еда от скуки



Я хочу есть

```
graph TD; A[Я хочу есть] --> B[Голод]; A --> C[Аппетит];
```

Голод

Аппетит

Как эмоции меняются с помощью еды





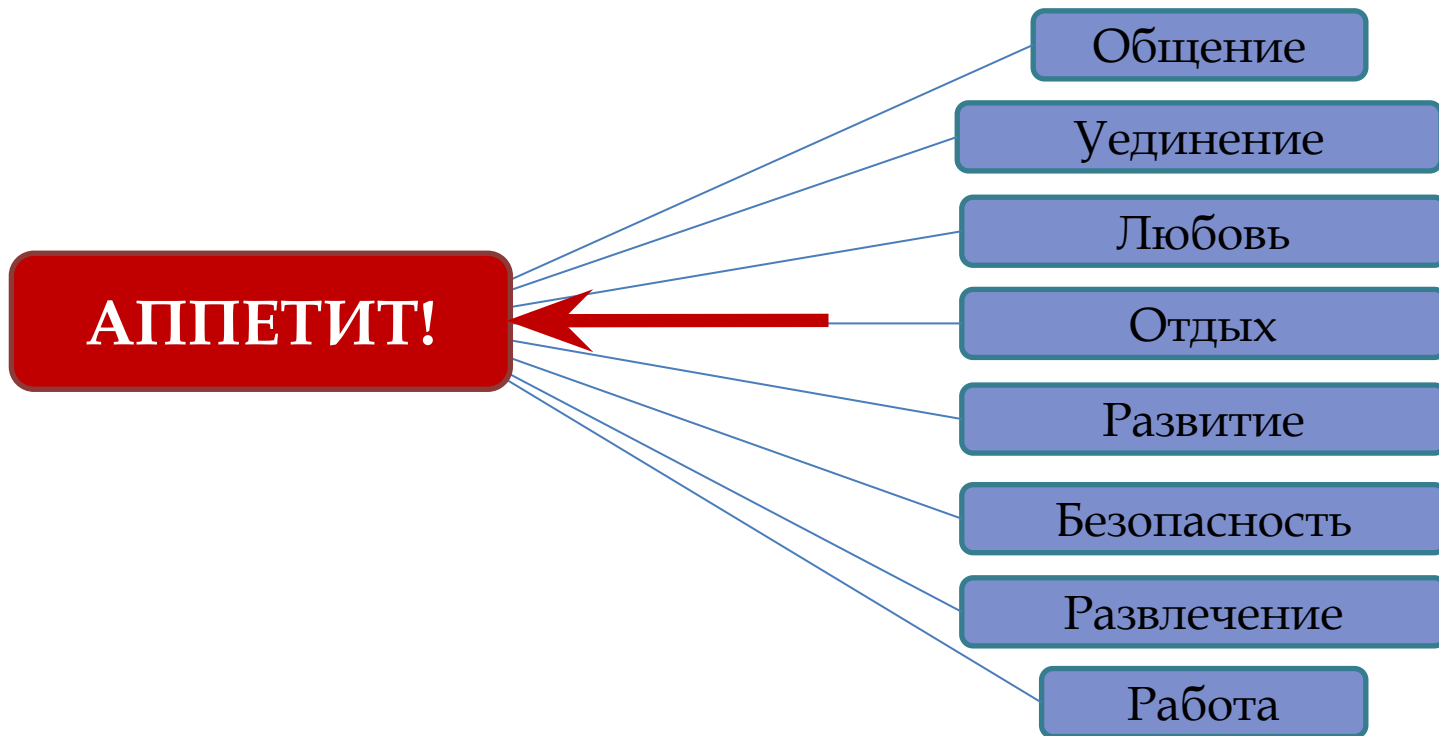
← **ГОЛОД** →



← **АППЕТИТ** →



ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ





Модель психики человека

Родитель

Надо/Нельзя

Взрослый

Могу/Считаю

Ребенок

Хочу

ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. РЕШЕНИЕ

Родитель

Взрослый

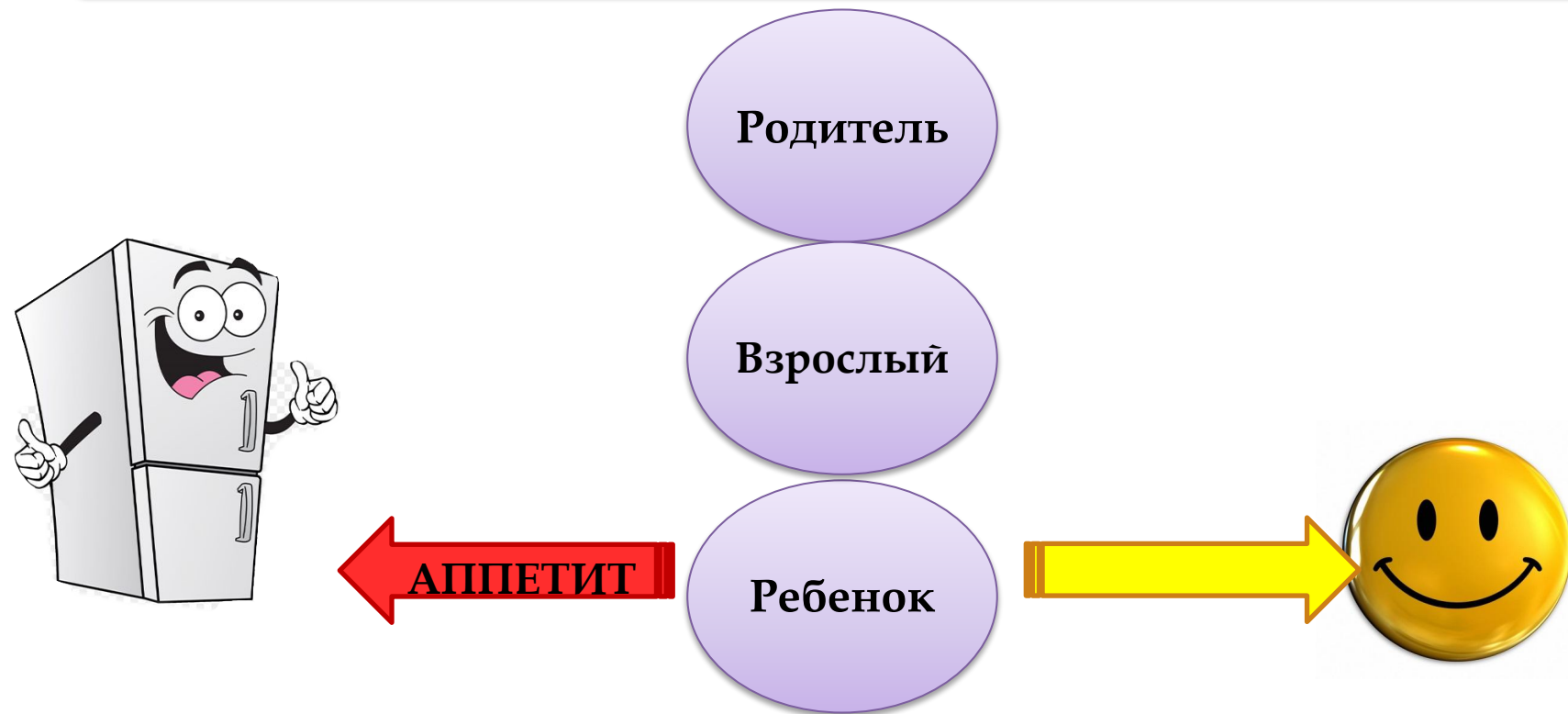
Ребенок

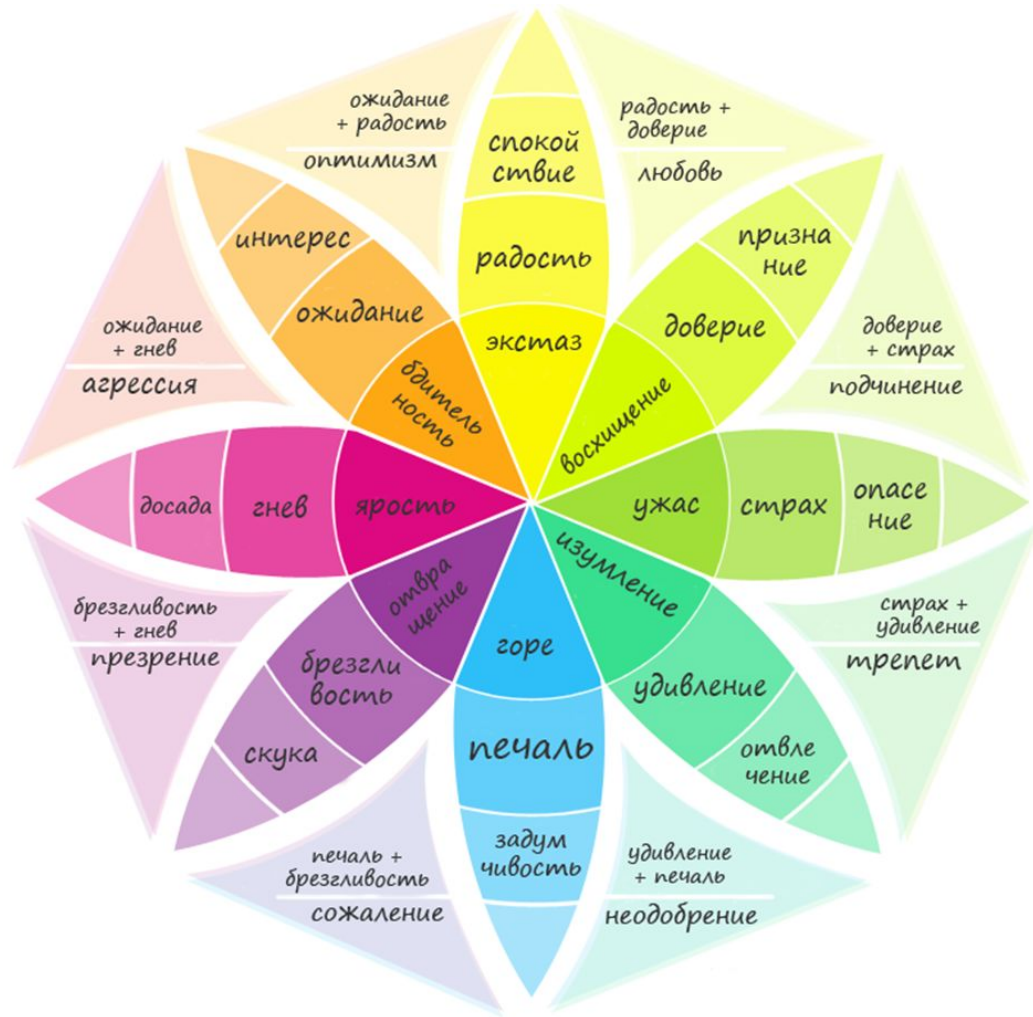


Если потребность
реализуема,
Внутренний Ребенок
удовлетворен



ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. РЕШЕНИЕ





Какие продукты Вы используете, чтобы изменить своё состояние?



Фильм любимого продукта

Дневник чувств

Еда от скуки



Практики

Медитация перед едой + поза сытости во время еды

Когда хочется переесть (ощущение тяги)

Мир любимого продукта

Медитация осознанности, телесные ощущения + эмоциональные потребности