CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Mengelola Emotional Eating



Mengelola emotional eating membantu Anda membangun hubungan yang lebih sehat dengan makanan. Gunakan panduan ini untuk mengenali pemicunya dan mengembangkan kebiasaan yang lebih baik.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Kenali Pemicu Emosi

Renungkan situasi atau perasaan yang memicu Anda untuk makan saat emosional.

CONTOH *Stres, rasa bosan, atau kesedihan.*

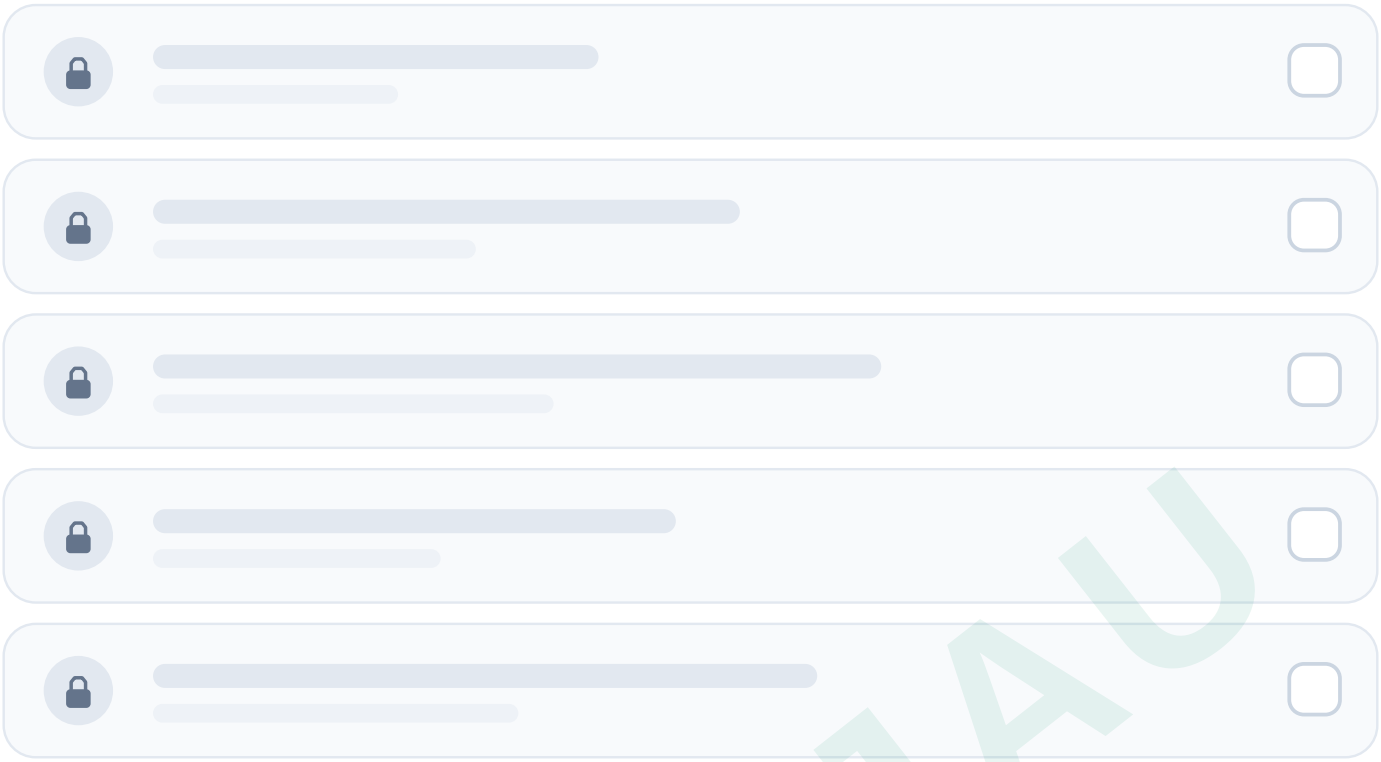
2 Jeda Sejenak dan Evaluasi Rasa Lapar

Sebelum makan, tanyakan pada diri sendiri apakah Anda benar-benar lapar secara fisik atau sekadar mencari kenyamanan emosional. Beri nilai rasa lapar Anda pada skala 1 hingga 10 untuk memahami kebutuhan tubuh.

3 Buat Jurnal Makanan

Catat apa yang Anda makan serta perasaan Anda sebelum dan sesudah makan. Kenali pola yang menghubungkan emosi dengan kebiasaan makan Anda.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU