

## 4.5 Tidur: Rahasia Mindful Eating

**TAHUKAH KAMU? KURANG TIDUR ADALAH MUSUH TERBESAR MINDFUL EATING.**



Saat kamu kurang tidur (begadang), hormon Ghrelin(lapar) naik dan Leptin (kenyang) turun.



Esok harinya, kamu akan cenderung memilih makanan yang sangat manis atau sangat asin secara tidak sadar.



Solusi: Tidur 7–9 jam adalah cara termudah untuk mengontrol nafsu makanmu besok pagi.



## AKTIVITAS INTERAKTIF: EMOTIONAL EATING MAP

Pemicu Emosi	Makanan yang Dicari	Solusi Lain Selain Makan
Contoh: Stres Ujian	Cokelat/Kopi manis	Jalan kaki 5 menit
Saya merasa: ...	Saya ingin makan: ...	Saya akan coba: ...

"Makanan adalah bahan bakar untuk tubuhmu, bukan penutup luka untuk emosimu. Berikan perasaanmu perhatian, bukan camilan."

