

## 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."**

