

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."

