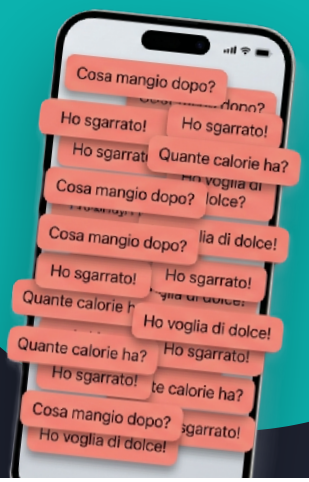
foodnoise.it · Dr. Emanuel Mian

10 modi per abbassare il volume del food noise

Il food noise è il flusso di pensieri sul cibo che non si spegne, nemmeno quando la fame non c'è. Non è golosità e non è mancanza di volontà: si può imparare ad abbassarlo.



Fame
Il corpo chiede energia. Sale piano, si placa con qualsiasi cibo.

Appetito
Il contesto accende il desiderio: orari, odori, ricordi.

Craving
Urgenza per un cibo preciso. Arriva di colpo.

Food noise
Il pensiero continuo sul cibo. Anche senza fame.

1 Dagli un nome
Quando arriva il pensiero, dillo: "Questo è food noise, non fame". Nominarlo crea distanza e toglie urgenza.

2 Misura il volume
Tre volte al giorno, da 0 a 10: quanto è forte il rumore? In una settimana vedi quando sale e cosa lo accende.

3 Fai la domanda della fame
Fame, appetito, craving o rumore? Se mangiare adesso non cambierebbe nulla nel corpo, è rumore.

4 Non saltare i pasti
La restrizione alza il volume. Pasti regolari e sufficienti sono il primo modo per abbassarlo.

5 Niente cibi proibiti
Il cibo vietato diventa il più rumoroso. Dagli un appuntamento: scegli prima quando mangiarlo, con calma.

6 Cavalca l'onda
L'impulso sale, arriva al picco e poi scende. Respira e osservalo salire e scendere, senza obbedire e senza combattere.

7 Il primo boccone con tutti i sensi
Niente telefono, niente schermo. Il primo boccone lento e attento dice al cervello che il cibo è arrivato davvero.

8 Premi che non si mangiano
Prepara una lista di ricompense per la fine della giornata: una doccia lunga, una telefonata, una serie, una passeggiata.

9 Da "devo" a "scelgo"
"Devo mangiare solo verdure" alimenta il rumore. "Scelgo cosa mi fa stare bene oggi" lo abbassa.

10 Usa il semaforo
Verde: cosa continuo a fare. Giallo: cosa riattivo. Rosso: chi chiamo. Se resti sul rosso per due settimane, chiedi aiuto.

Il food noise non si spegne con più controllo. Si abbassa capendo cosa sta cercando di dirti.

Dr. Emanuel Mian, psicologo e psicoterapeuta, PhD. Da oltre 20 anni nella cura dei comportamenti alimentari nel sovrappeso e nell'obesità. Autore del Metodo MindFoodNess.



www.foodnoise.it

Contenuto informativo: non sostituisce il parere del medico o dello psicoterapeuta.