

◆ Tecniche per Fermare Fame Nervosa e Compulsioni

1. Il "Check della Fame" (2 minuti)

👉 Prima di mangiare, chiediti:

- "Ho fame nello stomaco o nella testa?"
- Voto la mia fame da 1 a 10.

Se è sotto il 6 → probabilmente è fame emotiva, non fisica.

2. Respiro dei 3 Minuti

👉 Quando senti il bisogno di mangiare senza fame:

- 1 minuto: inspira profondamente e senti l'emozione che ti spinge a mangiare.
 - 1 minuto: espira e lascia andare la tensione.
 - 1 minuto: immagina te stessa leggera e in equilibrio.
- ⚡ Sposta l'impulso dal cibo alla consapevolezza.

3. Bevi e Ascolta (1 bicchiere d'acqua)

👉 Spesso il corpo confonde sete e fame.

Bevi un bicchiere d'acqua lentamente.

Aspetta 5 minuti e riascolta il corpo: se la "fame" è calata, era solo un bisogno fisico di idratazione.

4. La Pausa della Mano sul Cuore

👉 Appoggia una mano sul cuore e chiediti:

- "Di cosa ho veramente fame in questo momento?"
(Amore, riposo, attenzione, leggerezza...).
- Scrivi la risposta sul Diario Consapevole.

⚡ Questo trasforma l'impulso in introspezione.

5. Distrazione Attiva (10 minuti)

👉 Quando arriva l'impulso, impegnati subito in un'attività breve:

- Passeggiata veloce
- Ascoltare musica
- Sistemare una stanza
- Fare stretching

⚡ Spesso l'impulso cala entro 10 minuti.

6. Tecnica del "Boccone Consapevole"

👉 Se decidi di mangiare, fallo con piena presenza:

- Prendi un solo boccone.
- Masticalo lentamente, 20-30 volte.
- Nota il gusto, la consistenza, il profumo.

⚡ Questo riduce il bisogno compulsivo e interrompe l'automatismo.

7. Ancoraggio di Stato Positivo

👉 Crea un gesto (stringere il pugno, toccarti il polso) ogni volta che ti senti

leggera e serena.

Quando arriva la compulsione, ripeti il gesto → il cervello associa la sensazione positiva, aiutandoti a ritrovare calma senza cibo.

✨ Frase di chiusura da usare con le tue allieve:

"Ogni volta che scegli consapevolmente, anche solo una piccola azione, stai allenando la tua mente a diventare libera."