

## 감정 식사형

### ➤ 식생활 주요 특징

- 아침을 먹지 않고, 야식섭취가 많다.
- 배달음식과 외식이 많다.
- 채소와 과일섭취가 적다.
- 단음료와 디저트를 자주 먹는다.
- 스트레스를 음식으로 해소한다.
- 우울할때 먹으면 기분이 좋아진다.
- 취침시간이 늦다.



☞ 감정 식사형 ☞ 편의점 식사형 ☞ 혼자 밥 먹기

## 추천하는 식습관 카미르

# 행복한 식생활

- ① 아침을 챙겨 먹는다.
- ② 배가 고프는 상태로 쇼핑을 하러 가지 않는다.
- ③ 식품을 구매할 때 영양표시를 확인한다.
- ④ 음료, 디저트 섭취 횟수와 양을 줄이고, 다양한 차를 마신다.
- ⑤ 나만의 감각으로 음식을 느껴보고 합리적으로 식품을 선택하는 취향을 만든다.
- ⑥ 스트레스 해소를 먹는 것이 아닌 가볍게 산책을 하거나 물건을 정리한다.
- ⑦ 마음과 정신에서 오는 가짜 허기를 인지하고 음악을 듣고 향이 좋은 차를 마신다.
- ⑧ 충분한 수면시간을 만들기 위해 취침시간을 바꾼다.

## 리뷰얼 "맛과 행복을 발견하는 식습관 만들기"

1. 일주일 동안 나의 건강을 위한 식단계차를 세운다.
2. 다양한 종류의 채소와 과일을 찾아보면서 직접 요리해서 먹을 식품을 선택한다.
3. 함께하는 식사나 차를 마실 친구들도 정하고 초대한다.
4. 나의 감각과 취향을 고려한 음식을 준비하고 초대할 사람들과 함께 먹는다.
5. 일주일 동안 함께한 사람들, 식재료와 음식을 생각하면서 감정을 기록한다.
6. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.