WORKBOOK PRACTIC · 7 ZILE

Ieși din pilotul automat al mâncatului emoțional

Un proces ghidat, blând și realist, pentru a recunoaște pofta, a înțelege nevoia și a alege conștient.

5-10 MIN/ZI

FĂRĂ INTERDICȚII

FIȘE + SOLUȚII

Dr. Violina Plămădeală

Nutriție & Terapie Nutrițională · nutritie-drviolina.md

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Acest workbook este pentru tine dacă...

Nu trebuie să ai mai multă voință. Ai nevoie de mai multă claritate.

- mănânci mai ales seara, după o zi grea sau când rămâi singur(ă)
- pofta apare brusc și cere un aliment foarte specific
- după ce mănânci apare vinovăția și promisiunea «mâine încep din nou»
- ai încercat reguli stricte, dar ele au crescut presiunea și impulsul

CE POȚI OBȚINE ÎN 7 ZILE

Un limbaj mai clar pentru foame și emoții, o pauză între impuls și acțiune, un plan personal de calmare și un mod mai blând de a reveni după un episod.

> „Nu promitem perfecțiune. Construim libertatea de a alege.”

CUM FOLOSEȘTI GHIDUL

Un pas mic pe zi, în ordinea care te ajută

Ai nevoie de 5-10 minute și de permisiunea de a nu face totul perfect.

1 **OBSERVĂ**

Descoperă tiparul fără să-l corectezi.

2 **HRĂNEȘTE**

Redu foamea acumulată și restricția.

3 **ÎNȚELEGE**

Verifică emoția, nevoia și contextul.

4 **FĂ PAUZĂ**

Creează spațiu înainte de alegere.

5 **REPARĂ**

Ieși din cercul autocriticii.

6 **ALEGE**

Construiește trusa personală de calm.

7 **CONTINUĂ**

Păstrează ce funcționează pentru tine.

REGULA DE BAZĂ

Dacă pierzi o zi, nu recuperezi și nu te pedepsești. Reiei de unde ai rămas. Repetarea blândă este parte din proces.

CUM MĂSORI PROGRESUL

Nu prin numărul poftelor «oprite», ci prin momentele în care observi ce se întâmplă și alegi mai conștient.

„Nu urmărim controlul perfect. Construim mai multe opțiuni.”

PUNCTUL DE PORNIRE

Trei surse posibile ale impulsului alimentar

Pot apărea separat sau împreună. Niciuna nu înseamnă lipsă de voință.

FOAME FIZICĂ

- apare de obicei progresiv
- se simte în corp
- acceptă mai multe alimente
- răspunde la o masă suficientă

EMOȚIE SAU NEVOIE

- poate apărea brusc
- se leagă de stres sau oboseală
- caută confort ori pauză
- poate coexista cu foamea

OBICEI SAU MEDIU

- aceeași oră sau încăpere
- televizor, telefon, miros
- alimentul este la vedere
- gestul a devenit automat

TESTUL DE 30 DE SECUNDE

- [ ] Când am mâncat ultima dată?
- [ ] Ce semnale simt în corp?
- [ ] Ce emoție, nevoie sau context observ?
- [ ] Ce m-ar ajuta chiar și cu 5% acum?

Răspunsul potrivit poate fi hrană, odihnă, conectare sau pur și simplu o alegere conștientă.

FIȘĂ DE LUCRU

Harta personală a declanșatorilor

Scopul nu este să te controlezi, ci să-ți vezi tiparul înainte să devină automat.

Situația	Emoția	Gândul	Ce am căutat prin mâncare

INDICIU UTIL

Caută repetițiile: aceeași oră, aceeași persoană, aceeași oboseală sau aceeași promisiune de tip «merit ceva bun». Acolo începe planul tău.

ZIUA 1 · OBSERVĂ

Recunoaște tiparul fără să-l corectezi

Astăzi nu schimbăm comportamentul. Strângem date despre tine, fără judecată.

EXERCIȚIUL ZILEI

Când apare un impuls alimentar neașteptat, oprește-te 10 secunde și notează: ora, foamea 0-10, emoția, contextul și alegerea făcută.

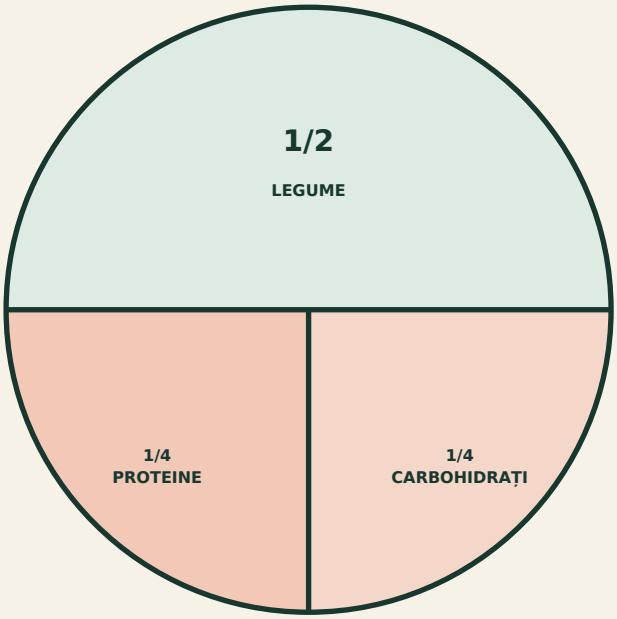
Ora	Foame 0-10	Emoția	Ce am mâncat	Ce s-a întâmplat înainte

„Nu poți schimba ce nu observi. Azi doar te uiți.”

ZIUA 2 · HRĂNEȘTE

Mese care îți oferă stabilitate

Foamea acumulată, restricția și pauzele lungi pot intensifica impulsul.



RITMUL CARE AJUTĂ

- mese suficiente, adaptate programului
- proteină + carbohidrat + fibre
- gustare planificată când intervalul e lung
- apă dacă apare sete
- fără compensare după un episod

UN INTERVAL DIN ZI ÎN CARE AJUNG PREA FLĂMÂND(Ă)

PLANUL MEU MIC

Mâine voi preveni foamea de urgență prin: _____

ZIUA 3 · ÎNȚELEGE

Ce alimentează impulsul?

Pofta poate fi influențată de foame, restricție, emoție, oboseală, obicei sau mediu.

FOAME / RESTRICȚIE	STRES	OBOSEALĂ	PLICTISEALĂ
SINGURĂTATE	TRISTEȚE / FURIE	OBICEI	MEDIU

TESTUL CELOR 4 ÎNTREBĂRI

1. Când am mâncat ultima dată? 2. Ce simt în corp?
3. Ce emoție, nevoie sau context este prezent? 4. Ce m-ar ajuta chiar și cu 5%?

EMOȚIA PE CARE O OBSERV

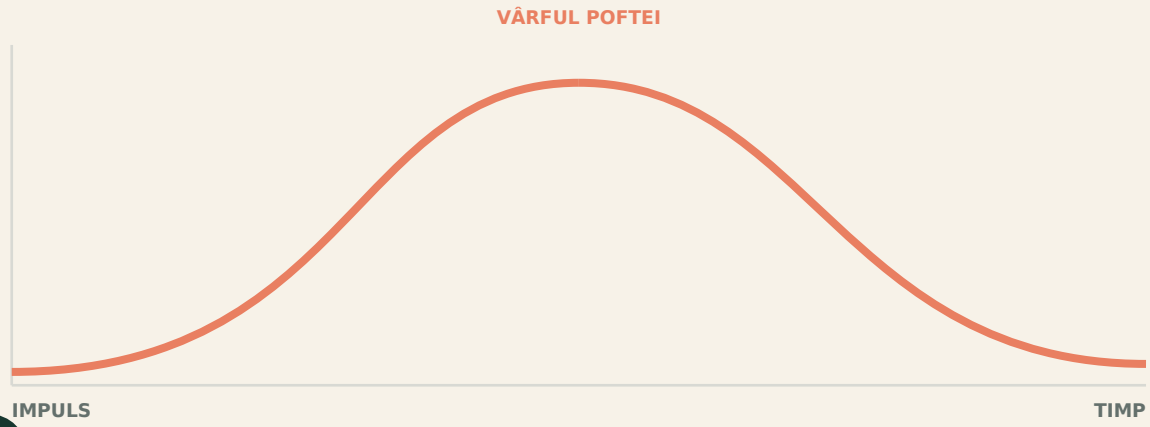
NEVOIA DIN SPATE

> „Numirea emoției nu o elimină, dar o face mai ușor de purtat.”

ZIUA 4 · FĂ PAUZĂ

Pauza de 10 minute

Impulsul poate varia ca un val. Pauza nu este o interdicție, ci un spațiu pentru alegere.



1. Pune un cronometru de 10 minute.
2. Alege o acțiune scurtă: respirație, mers, mesaj sau apă dacă îți este sete.
3. După 10 minute, întreabă-te din nou ce alegi.

IMPORTANT

Dacă după pauză alegi să mănânci, exercițiul nu este ratat. Ai introdus un moment de alegere acolo unde înainte era doar automatism.

VERIFICĂ DIN NOU

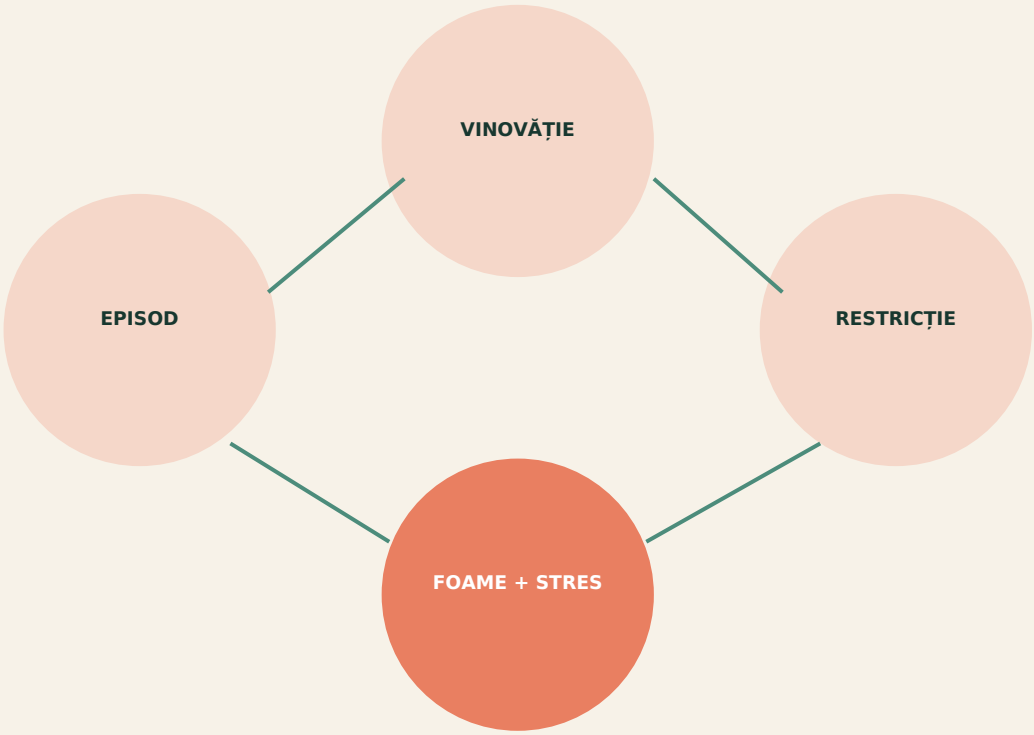
Intensitate înainte (0-10)

Intensitate după (0-10)

ZIUA 5 · REPARĂ

Rupe cercul vinovăției

Critica nu previne tiparul. Adesea îl alimentează.



EXERCIȚIUL ZILEI

Scrie gândul critic exact cum apare. Apoi formulează răspunsul pe care l-ai oferi unei persoane dragi în aceeași situație.

GÂNDUL CRITIC

RĂSPUNSUL BLÂND ȘI REALIST

„Vorbește-ți așa cum ai vorbi cuiva drag.”

ZIUA 6 · ALEGE

Construiește trusa ta de calm

Nu înlocuim foamea cu distragere. Pentru nevoile emoționale, adăugăm opțiuni.

CONEXIUNE
sun pe cineva / trimit un mesaj

CORP
5 minute de mers sau întinderi

RESPIRAȚIE
inspir 4 secunde, expir 6 secunde × 5

CONFORT
duș cald, ceai, pătură, muzică

CLARITATE
scriu liber 5 minute

PAUZĂ
mă îndepărtez 10 minute de bucătărie

CARDUL MEU SOS

Când observ impulsul, voi încerca mai întâi: _____
Persoana pe care o pot contacta: _____
Fraza care mă ajută: _____

Dacă identifici foame reală, mâncarea este răspunsul potrivit: alege o masă sau o gustare suficientă.

> „Nu ai nevoie de toate. Ai nevoie de una care să funcționeze azi.”

ZIUA 7 · CONTINUĂ

Ce iei cu tine mai departe

Nu închei un program. Începi o abilitate.

1 **Ce am observat despre tiparul meu?**

2 **Care exercițiu m-a ajutat cel mai mult?**

3 **Ce semnal vreau să recunosc mai devreme?**

4 **Ce obicei mic păstrez încă 14 zile?**

„Fiecare zi în care te observi fără să te judeci este un pas real.”

AUTOEVALUARE GHIDATĂ

Ce tipar apare cel mai des?

Bifează un singur răspuns pentru fiecare afirmație: 0 = aproape niciodată, 1 = uneori, 2 = des.

CUM COMPLETEZI

Răspunde după experiența ultimelor 2-4 săptămâni. Nu căuta răspunsul «corect». Scopul este să recunoști tiparul care are nevoie de sprijin.

A · RITM ALIMENTAR ȘI FOAME FIZICĂ

Trec frecvent mai mult de 5-6 ore fără să mănânc.	☐	☐	☐
Pofta apare mai ales seara sau după o zi cu mese insuficiente.	☐	☐	☐
După o masă echilibrată, impulsul scade clar.	☐	☐	☐

B · STRES ȘI REGLARE EMOȚIONALĂ

Pofta apare după stres, conflict, tristețe, neliniște sau plictiseală.	☐	☐	☐
Îmi doresc un aliment foarte specific, chiar dacă nu aș mânca o masă obișnuită.	☐	☐	☐
Mâncarea mă liniștește pe moment, dar starea revine repede.	☐	☐	☐

SCOR PARȚIAL

A = _____ **B =** _____

VEZI SCORUL →

AUTOEVALUARE GHIDATĂ

Continuă fără să te judeci

Un scor mai mare nu înseamnă că ai eșuat. Arată doar locul din care este mai util să începi.

C · RESTRICȚIE ȘI VINOVĂȚIE

După ce mănânc mai mult, sar peste mese sau încerc să compensez.	☐	☐	☐
Împart alimentele în «permise» și «interzise» și încerc să mănânc perfect.	☐	☐	☐
Un episod mă face să cred că am stricat totul și continui să mănânc.	☐	☐	☐

D · OBOSEALĂ ȘI SUPRAÎNCĂRCARE

Pofta este mai puternică după nopți scurte sau zile foarte solicitante.	☐	☐	☐
Mâncarea este una dintre puținele mele pauze sau recompense.	☐	☐	☐
Îmi este greu să cer ajutor, să pun limite sau să-mi ofer timp de refacere.	☐	☐	☐

SCOR PARȚIAL

C = _____ **D =** _____

VEZI SCORUL →

REZULTATUL TĂU

Cum interpretezi răspunsurile

Adună separat punctele pentru A, B, C și D. Compară scorurile, nu te eticheta.

NIVELUL FIECĂRUI TIPAR

0-2 puncte: apare rar sau nu este central · 3-4 puncte: tipar prezent · 5-6 puncte: tipar frecvent, merită abordat prioritar

A

FOAME FIZICĂ AMPLIFICATĂ

Corpul ajunge prea flămând din cauza meselor rare sau insuficiente. Nu este doar «lipsă de control». Începe cu structurarea meselor.

B

MÂNCARE PENTRU REGLAREA EMOȚIEI

Impulsul apare ca răspuns la o stare. Începe prin a numi emoția și a adăuga o pauză sau o altă formă de sprijin.

C

CERC RESTRICȚIE-VINOVĂȚIE

Regulile rigide și compensarea întrețin episoadele. Începe prin a opri pedeapsa alimentară și gândirea «totul sau nimic».

D

EPUIZARE ȘI NEVOI NEACOPERITE

Mâncarea a devenit pauză, energie sau recompensă. Începe cu refacere, limite și micro-pauze reale.

REZULTATUL MEU

Scor dominant: ___ Sco

PLAN PERSONALIZAT

Soluția potrivită tiparului tău

Alege profilul cu scorul cel mai mare și aplică doar primii doi pași timp de 7 zile.

DACĂ A ESTE CEL MAI MARE

1. Observă momentul în care foamea devine urgentă.
2. Construiește mese suficiente: proteină, carbohidrat, fibre și grăsime.
3. Planifică o gustare dacă intervalul este lung și apare foame intensă.
4. Nu compensa după un episod; revino la următoarea masă obișnuită.

DACĂ B ESTE CEL MAI MARE

1. Numește emoția: «Acum simt...».
2. Întreabă: «De ce am nevoie, de fapt?».
3. Aplică pauza de 10 minute și o acțiune din trusa de calm.
4. Dacă alegi să mănânci, fă-o așezat și fără pedeapsă.

DACĂ C ESTE CEL MAI MARE

1. Nu sări peste masa următoare și nu compensa.
2. Înlocuiește «am stricat totul» cu «a fost un episod, următoarea alegere contează».
3. Renunță la o singură regulă rigidă.
4. Cere sprijin dacă apar pierderea controlului sau compensarea.

DACĂ D ESTE CEL MAI MARE

1. Programează zilnic o pauză reală de 10 minute.
2. Alege o formă de refacere: somn, mers, liniște sau contact.
3. Pregătește o alternativă de recompensă.
4. Cere ajutor pentru o sarcină concretă sau stabilește o limită.

TRACKER 7 ZILE

Progresul pe care îl poți vedea

Bifează prezența, nu perfecțiunea.

Zi	Am observat	Am numit emoția	Am făcut o pauză	Ce am învățat
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	

SCORUL CARE CONTEAZĂ

Nu câte pofte ai «oprit», ci de câte ori ai reușit să observi ce se întâmplă înainte de a reacționa.

PAGINĂ DE SALVAT

Planul SOS pentru momentul greu

Fă o fotografie acestei pagini și păstreaz-o în telefon.

1 · OPREȘTE-TE 10 SECUNDE

Pun picioarele pe podea și respir lent.

2 · VERIFICĂ FOAMEA

Când am mâncat ultima dată? Aș mânca o masă obișnuită?

3 · NUMEȘTE

Acum simt _____ _____. _____

4 · ALEGE O PAUZĂ

Apă · mers · mesaj · respirație · muzică · duș · scris

5 · ALEGE DIN NOU

Pot mânca. Pot aștepta. Pot cere ajutor. Aleg conștient.

☐ **Mănânc conștient** ☐ **Mai aștept** ☐ **Cer ajutor**

„Impulsul este o experiență. Nu este o obligație.”

DUPĂ CELE 7 ZILE

Mini-plan de continuare pentru 14 zile

Alege un singur obiectiv. Repetarea îl transformă în abilitate.

OBIECTIVUL MEU

În următoarele 14 zile vreau să ob

SĂPTĂMÂNA 1

Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SĂPTĂMÂNA 2

Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CE A FUNCȚIONAT

CE AJUSTEZ

PLAN DE RECUPERARE

Dacă am o zi dificilă, nu reiau de luni. Urmă

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Ce este normal și când cer ajutor?

Mâncatul emoțional este comun. Pierderea repetată a controlului merită evaluare.

Dacă mănânc după pauză, am eșuat?

Nu. Scopul este să creezi alegere și să înțelegi tiparul, nu să interzici mâncarea.

Trebuie să evit complet alimentele «declanșatoare»?

Nu automat. Interdicția rigidă poate crește preocuparea și impulsul. Contextul individual contează.

Ghidul mă ajută să slăbesc?

Poate susține comportamente mai conștiente, dar nu promite scădere ponderală și nu înlocuiește un plan individual.

CERE SPRIJIN SPECIALIZAT DACĂ...

- apar episoade repetate de pierdere a controlului
- compensezi prin vărsături, laxative, post sau exercițiu excesiv
- restricția este severă sau greutatea se modifică rapid
- mâncarea, corpul ori vinovăția îți ocupă mare parte din zi
- apar anxietate intensă, depresie sau gânduri de auto-vătămare

BAZĂ ȘTIINȚIFICĂ

De ce am ales aceste exerciții

Ghidul combină auto-monitorizarea, alimentația suficientă, reglarea emoției și reîncadrarea cognitivă.

CE ARATĂ DOVEZILE

Intervențiile cognitiv-comportamentale și exercițiile de conștientizare pot ajuta la observarea tiparului și la reglarea răspunsului automat. Efectele diferă între persoane, iar simptomele severe necesită evaluare individuală.

1. American Psychiatric Association. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Eating Disorders. 2023.

2. NICE Guideline NG69. Eating disorders: recognition and treatment.

3. Meule A. The Psychology of Food Cravings: the Role of Food Deprivation. Current Nutrition Reports. 2020.

4. Lieberman MD et al. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity. Psychological Science. 2007.

5. Smith J et al. Emotional Eating Interventions for Adults: systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews. 2023.

LIMITA CORECTĂ

Acest workbook este educațional și nu diagnostichează sau tratează tulburările de alimentație. Episoadele repetate de pierdere a controlului, compensarea sau suferința importantă necesită evaluare medicală și psihologică.

URMĂTORUL PAS

Nu ai nevoie de o dietă mai strictă.
Ai nevoie de un plan care înțelege contextul tău.

Dacă ai identificat tiparul, dar încă nu știi cum să-l schimbi în viața reală, putem lucra mai departe într-un cadru personalizat.

CONSULTAȚIE INDIVIDUALĂ

Evaluarea tiparului alimentar, structurarea meselor, obiective realiste și un plan adaptat istoricului, analizelor și programului tău.

PROGRAM CU SPRIJIN CONSTANT

Grup restrâns, check-in-uri, instrumente practice și ajustări periodice pentru a construi obiceiuri fără restricții extreme.

PROGRAMEAZĂ URMĂTORUL PAS

WhatsApp: +373 60 908 432 · nutritie-drviolina.md

Dr. Violina Plămădeală

Nutriție & Terapie Nutrițională

Material educațional. Nu înlocuiește evaluarea medicală sau psihologică individuală. © Dr. Violina Plămădeală.