

Как перестать заедать стресс

и как отличать эмоциональный
голод от физиологического



Некоторые люди привыкли «заедать» свои негативные эмоции, забывая о собственных переживаниях только таким образом. В материале [Здоровое питание. РФ](#) диетологи и нутрициологи рассказали, как не переедать на фоне переживаний, а также назвали список продуктов, которые помогут справиться с волнением.

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/nikakogo-alkogolya-kak-perestat-pereedat-iz-za-trevozhnosti/>