IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1251421/plan\_tranquilidad\_mujer.jpg](http://imagen/)

# La fórmula nutricosmética que ayuda a vencer el hambre emocional y aporta bienestar esta Navidad

## La Navidad es una época de altibajos y sentimientos encontrados que pueden manifestarse en muchos casos en forma de hambre emocional. Desde 180 The Concept cuentan qué es y cómo combatirlo

Es normal que el número de la báscula varíe en las fechas navideñas y es que, las cenas de empresa, las quedadas con amigos y las comidas familiares se multiplican. Este cambio de la rutina es totalmente normal y fácil de revertir, sin embargo, en Navidad también surge otro tipo de hambre: el hambre emocional, un falso apetito que se debefrenar antes de que suponga un problema para la salud.

Qué es el hambre emocional y por qué suele aparecer en Navidad

Las emociones juegan un rol fundamental en la cantidad, calidad y velocidad de alimentos que se ingieren. En este caso, las navidades, someten a la mayoría de las personas a momentos de estrés y tristeza que, en ocasiones, provocan que se haga uso de la comida como herramienta de gestión de las emociones y, ahí, surge la problemática, explica Gema Cabañero, directora de IDi de la firma nutricosmética 180 The Concept.

Además de ello, las navidades ponen al alcance mucha variedad de alimentos ricos en grasa y con alto contenido de azúcar. Cuando se toman se siente como se alivia esa tensión o emoción. Esto se debe a que en momentos de estrés el organismo produce más cortisol, que aumenta el nivel de azúcar en sangre y genera esta necesidad.

Cómo gestionar el hambre emocional

Para poder gestionar esta práctica siempre, no solo en Navidad, es muy importante saberdiferenciar entre hambre física y hambre emocional.

Para ello será imprescindible que, cuando se note ganas de comer, se pareun momento y se hagan una serie de preguntas, tales como ¿realmente es hambre si hace menos de una hora que se ha comido?, ¿realmente se desea comer esto o es solo un impulso?. Otra forma de controlar este tipo de hambre es identificando de forma objetiva la emoción que puede ser que llevea ello para poder gestionarlo de forma correcta, añade Gema Cabañero.

Además, también existen otros trucos que pueden evitar este picoteo. Desde 180 The Concept indican:

No etiquetar los alimentos: para tener una buena relación con la comida es importante que no pensemos en los alimentos como sanos o no sanos. Ya que esta clasificación puede hacer que se prohíbacomer ciertas cosas, lo que provoca unafrustración y un posterior atracón generado por esa autoprohibición.

Mantener un sueño y descanso de calidad: los estados de estrés y nerviosismo suelen alterar los patrones de sueño. Esto puede afectar negativamente a las hormonas relacionadas con el hambre, como la leptina y la grelina, lo que puede provocar no serrealmente consciente de la sensación de saciedad.

Mantener una dieta equilibrada y completa: en ocasiones se restringen ciertosalimentos por miedo a la báscula y con ello se desencadena el problema. Tener un desequilibrio nutricional hace que se carezca de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales y el organismo puede experimentar esta hambre como forma de búsqueda de esos nutrientes faltantes.

La nutricosmética que puede ayudar a gestionar el hambre emocional

El Plan Tranquilidad y Anti-estrés de 180 the concept diseñado para mujeres, es la propuesta de la gama de productos nutricosméticos 180 the concept para hacer frente al estrés y la ansiedad y las consecuencias que estas emociones pueden tener en el día a día, como en este caso, el hambre emocional.

Gracias a él se estimula la producción de energía celular y se promueve la revitalización celular para recuperar la vitalidad, la mejor forma de hacer frente a los síntomas del estrés, añade Cabañero.

Entre sus principales beneficios destaca propiciar la sensación de bienestar, fomentar la vitalidad y ofrecer un sueño reparador. Además de todo ello, su fórmula basada en una selección de principios activos actúa como tranquilizante natural, lo que ayuda a controlar el equilibrio energético y reducir los niveles de estrés, lo que estabiliza el organismo.

El efecto calmante y equilibrante estimulado por ingredientes, el Sauzgatillo, la Angélica y el Trébol Rojo, mejora de manera natural la sensación de hambre emocional ya que, se hace frente ala fatiga, el insomnio y la ansiedad, confirma la directora de IDI de 180 the concept.

Todos los productos de 180 the concept están certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuenta con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023yFDA.