

Stresszorexia - A dolgozó anyák táplálkozási zavara



"Meghalni sincs időm, nemhogy enni!" Leginkább azoktól a nőktől halljuk, akik a maximumot szeretnék kihozni magukból a munkahelyükön és otthon is, miközben szeretnének továbbra is kívánatosak maradni.

Ezt a fajta táplálkozási zavart, mely a drunkorexia és a diabulémia után egyre elterjedtebb - különösen a magas beosztású nők körében - *stresszorexiának* nevezték el. Szakértők szerint azonban a stresszorexia leginkább a 20-as, 30-as, 40-es éveikben járó dolgozó anyákat érinti.

Az elnevezés hátterében az áll, hogy ezek a nők egyre stresszesebbek, kimerültebbek, miközben a rengeteg határidős munkára hivatkozva kihagyják az ebédet, majd apránként a többi étkezést is, csak hogy egyensúlyt tudjanak teremteni a munkahelyi elvárások és a családi élet között. A munka és család közötti efféle ingázás drasztikus fogyáshoz vezethet.

[Bővebben>>>](#)