

7 PRATICHE DI MINDFUL EATING

L'alimentazione consapevole

Una tecnica che prevede maggior
consapevolezza e ascolto dei nostri bisogni.



Mangiare consapevolmente può portare grande soddisfazione e benefici:

- ✓ aiuta a limitare le abbuffate fuori pasto
- ✓ liberarsi dalla fame emotiva
- ✓ elaborare porzioni adeguate con maggior facilità

Tutto questo soprattutto perché si diventa consapevoli delle reali sensazioni di fame e sazietà.



Onorare il cibo. Riconoscere dove il cibo è stato coltivato e chi ha preparato il pasto.

Coinvolgere tutti i sensi. Notate i suoni, i colori, gli odori, i sapori e le consistenze del cibo e come vi sentite quando mangiate.

Servire porzioni modeste. Questo può aiutare a evitare la sovralimentazione e lo spreco di cibo.

Assaporare piccoli bocconi e masticare attentamente.



Mangia lentamente per evitare di mangiare troppo.

Non saltare i pasti: Aumenta il rischio di una forte fame, che può portare alla scelta del cibo più semplice e veloce, non sempre salutari.

Segui una dieta a base vegetale, per la tua salute e per il pianeta. Considera gli effetti a lungo termine del consumo di certi alimenti. La carne lavorata e i grassi saturi sono associati ad un aumento del rischio di cancro al colon e di malattie cardiache.

