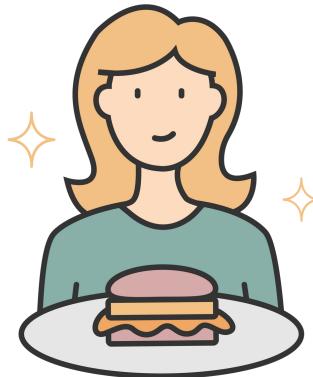


mindful eating

na prática



Sente-se à mesa

Nada de comer em pé, apoiado na parede ou no braço do sofá, hein? Preparar a mesa é uma forma de valorizar o momento da refeição!



Solte os talheres

Deixar os talheres descansarem é algo que se torna automático quanto mais você pratica. Ajuda a comer com mais calma e atenção!

Cultive o bom-humor

O sabor da comida não é o mesmo quando comemos estressados ou ansiosos, não é? Busque calma e tranquilidade, para que a refeição seja ainda mais prazerosa.

Relaxe!

Faça um pouquinho de esforço para não ficar pensando nas preocupações enquanto se alimenta. Respire e relaxe!



Evite distrações

Sabe aquela sensação da comida acabar e você nem perceber que comeu? Podemos evitar ao deixar a TV desligada ou o celular de lado!

Pequenos pedaços

Troque grande pedaços por pedaços menores e saboreie cada um deles enquanto estiver mastigando.



Evite comer com pressa

Às vezes, acontece! Mas se você come pressa com frequência, uma dose de planejamento e organização pode te ajudar!

Preste atenção no seu corpo

Escutá-lo é a melhor forma de decidir quando comer, qual quantidade comer e quando parar. Esteja atento aos sinais de fome e saciedade!

