

¿QUE ES ALIMENTACION CONSCIENTE Y COMO LO HAGO?

ALIMENTACION INCONSCIENTE VS. ALIMENTACION CONSCIENTE

Alimentacion Sin Sentido	Alimentacion Consciente
1) Comer más allá de estar lleno y ignorando su señales de hambre	1) Escuchar a tu cuerpo y detenerse cuando te sientes
2) Comer cuando nos sentimos emocional (triste, aburridos, estresados, solos)	2) Comer cuando tu cuerpo tiene hambre (estómago gruñido, baja energía)
3) Comer solos, comer a extraños tiempos y lugares	3) Comer con otros, en horarios y lugares establecidos
4) Comer comidas que nos hacen sentir mejor	4) Comer alimentos que hacen que nuestros cuerpos se sienten bien
5) Al comer, no hacer multiples cosas a la misma vez (ver televisión, trabajar, en su teléfono)	5) Al comer, no hacer algo más

¿COMO SE COME CONSCIENTEMENTE?

Crear una configuración consciente

- En lugar de comer de una bolsa, ponga comida en un plato o en un tazón
- Escuchar musica relajante
- Sientese en una mesa
- Apague el televisor o apague el teléfono
- Coma con su familia or amigos

Disfrute la experiencia de comer

- Tomar pequeños bocados de comida
- Disfrute de cada bocado de comida notando cómo sabe y huele y presta atención a la textura en la boca
- Coma lentamente y mastique su comida al menos 20 veces antes de tragarla
- Baja el tenedor entre bocados de comida
- Tome un respiro entre bocados de comida
- Acepta tu cuerpo y los alimentos que estás comiendo en lugar de ser crítico

Nutre tu cuerpo y observe cómo se siente

- Beba agua mientras come
- Beba un vaso lleno de agua después de comer la comida en su plato y espere 10-15 minutos antes de recibir otra porción
- Observe cómo se sienten su cuerpo y su mente después de comer conscientemente