

vida simples

MINDFUL EATING

Comer com atenção plena

1.

Comer **sentado** à mesa. Sem TV, celular ou tablet.

2.

Foco na experiência. Comer com a mão não dominante ou com hashi.

3.

Coloque uma **música** "zen".

4.

Antes de morder o primeiro pedaço, **agradeça** o alimento.

5.

Descanse os talheres entre cada bocado.

6.

Feche os olhos e reflita sobre aquela comida.

7.

Respirar: inspire e expire de 3 a 5 vezes de tempos em tempos durante sua refeição.

8.

Cortar e comer em pedaços **menores**. Mastigando **mais** vezes o mesmo bocado.

10.

Não comer direto da embalagem de delivery, coloque em um **prato!**

9.

Em silêncio, **nomeie** cada alimento na sua mente. Perceba a cor, sabor e o odor que você está prestes a descobrir.

12.

E por fim e o mais importante: Ao comer **apenas coma!**

11.

Ignorar as alegações de saúde, benefícios, calorias e etc.

