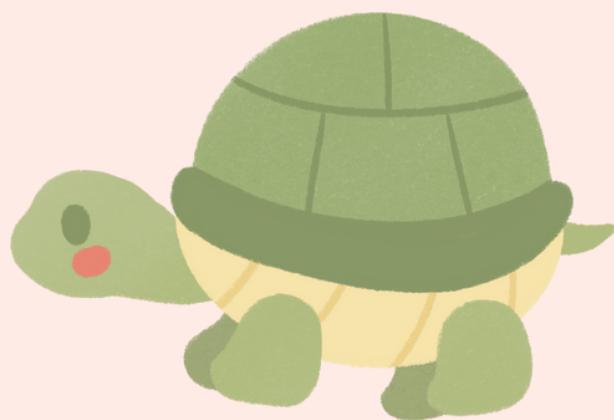




Mini guida

Mangia come una tartaruga





ATMOSFERA

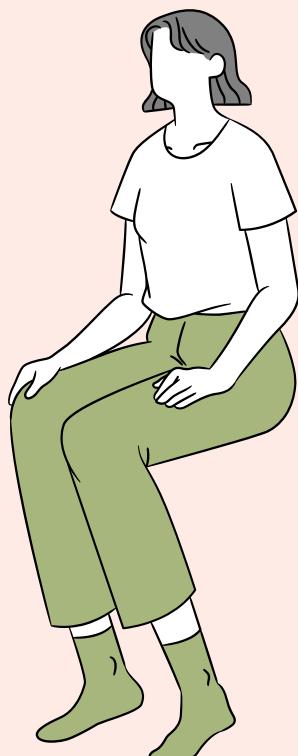
Creare un ambiente che ti metta a tuo agio mentre mangi, come vorresti che sia? (es. con una musica di sottofondo, lasciando lontano il cellulare, usando una tovaglia che ti piace, accendendo qualche candela ecc..).





POSIZIONE

Mettiti in una posizione comoda per te.





RESPIRA

Fai qualche respiro per rallentare.





RINGRAZIA

Se vuoi puoi decidere di ringraziare il pasto che hai davanti con una frase a tua scelta che ti faccia sentire a tuo agio.



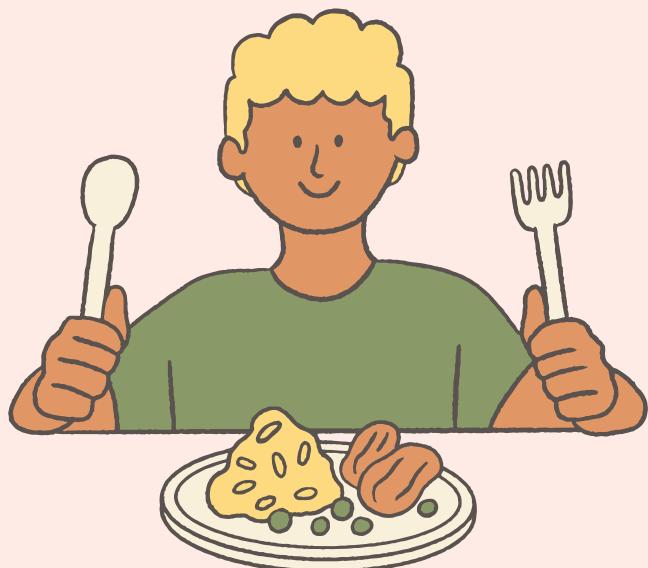


VALUTA LA FAME

Da una scala da 0 a 10 quanta fame hai?

0= per niente fame

10= lo mangerei all'istante





ATTIVA I SENSI

Soffermati su quello che guardi, i colori nel piatto, gli odori che senti. Ti piace il suo aspetto? L'odore è piacevole? Sentendo l'odore e/o guardando il piatto, la fame aumenta?





MANGIA

Inizia a mangiare il tuo primo boccone. Cosa ti trasmette? Soffermati sul gusto. E' soddisfacente il tuo pasto? Ti piace quello che stai mangiando?





BEVI

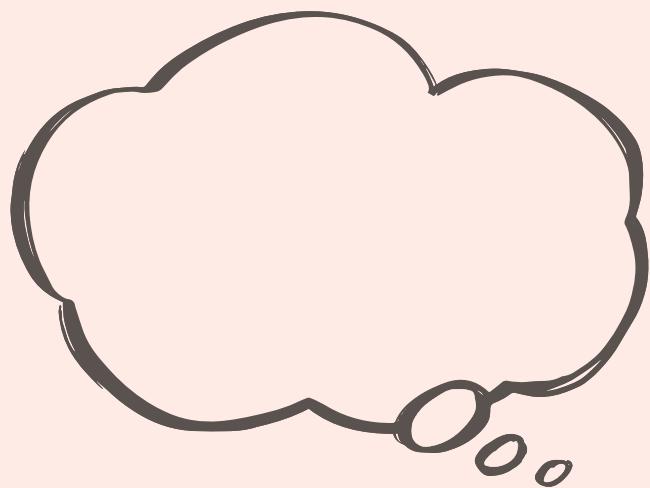
Quando hai bisogno di bere puoi alternare i vari bocconi con dei sorsi di acqua.





PENSIERI

*Se arriva qualche pensiero nota dove la tua mente
è andata e poi, senza giudizio,
riporta l'attenzione al gusto.*





VALUTA LA SAZIETA'

Inizia a valutare la tua sazietà. Come ti senti?

Hai ancora bisogno di un altro boccone?

Quanto sei sazi da una scala da 0 a 10?*

*0= per niente sazi**

10= sto scoppiando





STOP

Quando senti di essere arrivat ad una sazietà che va bene per te, prenderti un momento per percepire le tue sensazioni corporee.*





RINGRAZIATI

Hai appena svolto un esercizio di Mindful Eating.





CHIEDI AIUTO

Se vuoi essere accompagnat verso
un'alimentazione consapevole e di benessere,
contattami e lo faremo insieme !*

