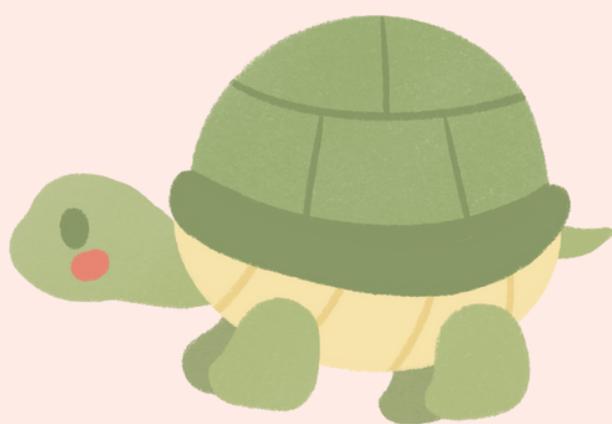




# Mini guida

*Mangia come una tartaruga*





# ATMOSFERA

*Crea un ambiente che ti metta a tuo agio mentre mangi, esistete solo tu e il cibo, lontano dalle distrazioni (es. abbassa il volume della tv, lascia il cellulare nella tua stanza 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.*



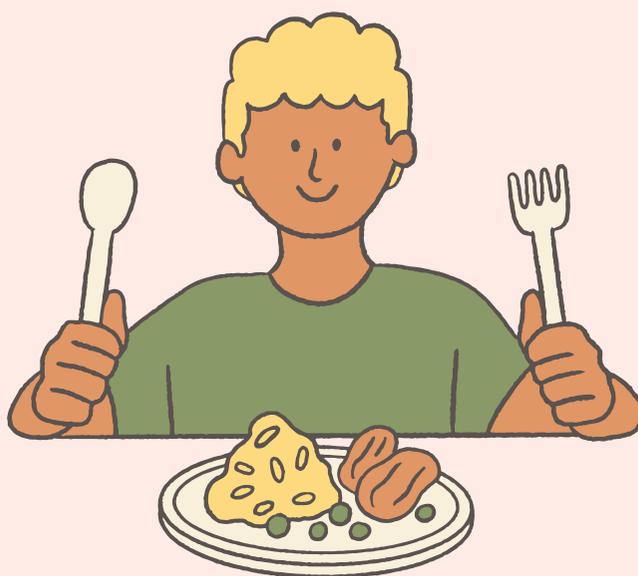


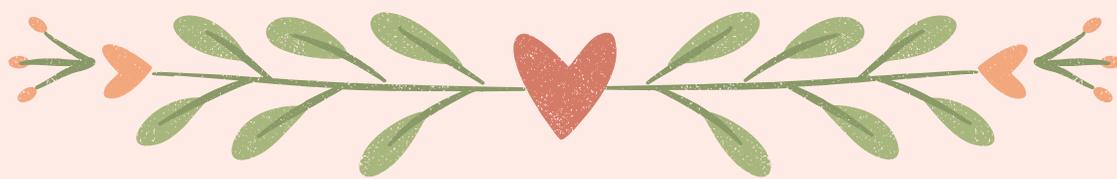
# VALUTA LA FAME

*Da una scala da 0 a 10 quanta fame hai?*

*0= per niente fame*

*10= lo mangerei all'istante*

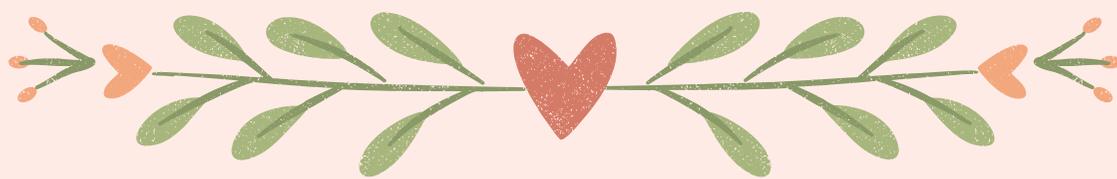




# ATTIVA I SENSI

*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?*

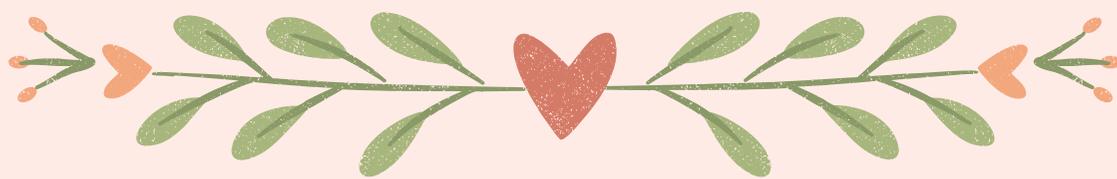




# BEVI

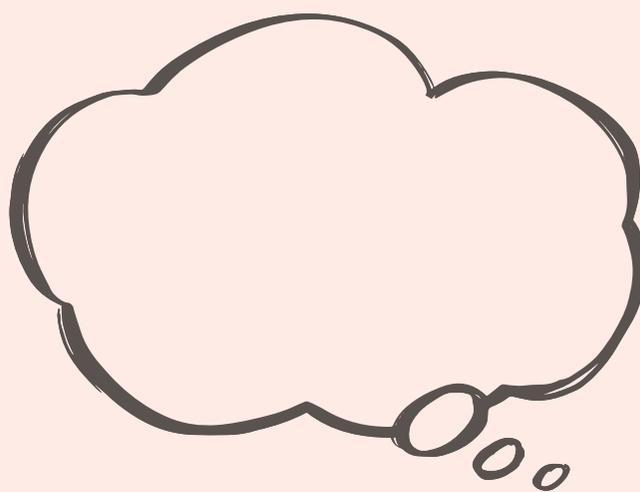
*Quando hai bisogno di bere puoi alternare i vari bocconi con dei sorsi di acqua.*

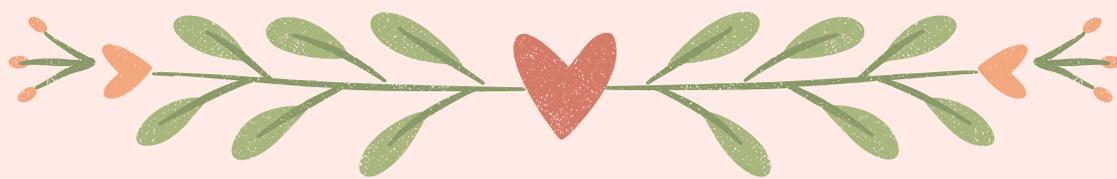




# PENSIERI

*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 arrivati\* 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 !*

