



HAGA DE CADA BOCADO UNA REFLEXIÓN

Si quiere incluir en su menú hábitos alimentarios más saludables, la atención plena puede ser un punto de partida sencillo y eficaz. No se trata de dietas ni restricciones, sino de tomarse un momento para asimilarlo.

Pruebe estas sencillas formas de incorporar la alimentación con conciencia a su día a día, para que pueda comer de forma inteligente en cada comida:



Reflexione: Piense en su hambre antes de comer: puede que en realidad tenga sed, esté aburrido o estresado.



Valore: Tómese un momento para asimilarlo. ¿A qué huele? ¿Realmente lo quiere? ¿Es más de lo que necesita?



Más despacio: Disminuya la velocidad para que su cerebro pueda seguir el ritmo de su estómago. Deje el tenedor entre bocado y bocado y concéntrese en el sabor.



Saboree: Disfrute su comida. Tómese un momento para saborear la satisfacción de cada bocado: el sabor, la textura, ¡todo!



Deténgase: Deténgase cuando esté lleno: no hay necesidad de unirse al club del plato limpio si eso significa comer en exceso.

Pruebe una o varias de estas técnicas para comer de forma más consciente. Y para conocer más formas de estar sanos para siempre, visite heart.org/HealthyForGood