

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Ser conscient significa:



Alimentació conscient i velocitat de les ingestes

L'alimentació conscient consisteix a dedicar atenció plena a l'hora d'alimentar-nos. Si mengem de manera conscient, serem capaços d'escoltar les nostres sensacions tant físiques (la gana, la sacietat i els senyals de satisfacció) com mentals, deixant de banda el pilot automàtic.

Quant de temps hem de dedicar a la ingesta?



Si algun cop t'has fet la pregunta “**Quant de temps he de dedicar a menjar?**”, estàs d'enhorabona, això vol dir que estàs valorant modificar la teva alimentació i portar-la cap a un estil d'alimentació més conscient.

El nostre dia a dia ens porta, de vegades, a tenir uns horaris de menjar cada vegada més caòtics i ràpids. Hem de tenir en compte que **menjar és una necessitat primària**, però **també un acte que podem aprendre a degustar i gaudir** de manera conscient.

L'estómac requereix **ALMENYS 20 minuts** des que comencem a menjar per produir senyals, alliberar-los i que aquests arribin al sistema nerviós central a través de la circulació i facin efecte.

Estrategias para disminuir la velocidad de las ingestas:



Beure aigua abans de la ingesta i durant aquesta, per fer-hi pauses i alentar l'àpat.



Menjar amb la mà contrària a aquella amb què se sol menjar.



Deixar els coberts sobre el plat després de cada mos.



Mastegar bé cada mos.



Carregar la cullera o la forquilla amb menys aliments.



Utilitzar un temporitzador o fixar-se en l'hora en la qual s'ha començat.