ALIMENTACIÓ CONSCIENT

· Alimentació Conscient·



1 · Planifica el menú de la setmana

No cal que el segueixis al peu de la lletra, però saber quins aliments i plats consumiràs reduirà l'ansietat de pensar a cada àpat què vols cuinar o menjar. A més, és un recurs important per evitar comprar aliments poc saludables i també per comprar més del compte.

· Alimentació Conscient·



2 · Snacks saludables

Inclou en la planificació snacks saludables i que et vinguin de gust: fruita de temporada, sucs de fruita i verdura que t’aportin beneficis, fruits secs, hummus amb crudités, etc.

· Alimentació Conscient·

10 Snacks saludables i ràpids



Alvocat amanit amb llimona i baies goji



Iogurt amb fruita i civada



Fruita



Sucs de fruita i verdura



Barreta de cereals



Torrades amb hummus

· Alimentació Conscient·



3 · Dorm 8 hores i descansa

La falta de descans provoca desequilibris hormonals que poden conduir a estats d’estrès elevats i a caure més fàcilment en el consum d’aliments de manera compulsiva i emocional.

· Alimentació Conscient·



4 • Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Pensa que estàs nodrint el teu temple més valuós: el teu cos. Fes del moment de cuinar com si fos un ritual d’amor propi i cap als quins estimes.

· Alimentació Conscient·



5 • Menja sempre a la taula

Disposa a la taula tot el que necessitis per evitar haver-te d'aixecar i anar a la cuina cada cop que necessitis quelcom.

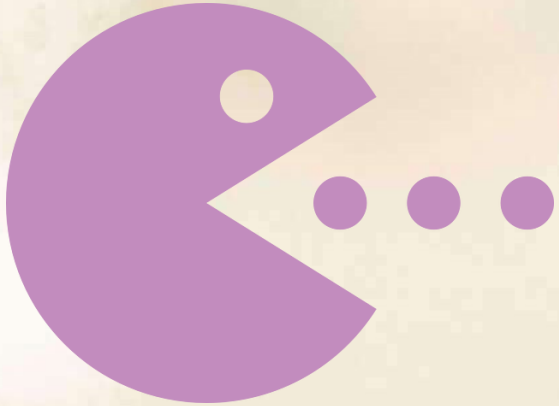
· Alimentació Conscient·



6 · Observa bé el plat

Abans de començar a menjar, observa el plat, posa atenció en quina olor fa, els colors que tenen els aliments. Amb aquest exercici es guanya consciència amb el menjar que estàs a punt d'ingerir i et dones temps per menjar-ho més lentament.

· Alimentació Conscient·



7 · Mossegades petites

Fes mossegades petites i assaboreix-les detallant les textures, la temperatura, el gust.

· Alimentació Conscient·



8 • Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Pot semblar exagerat però beneficia a la digestió i dona temps al cervell a assaborir els aliments i a menjar amb més calma.

· Alimentació Conscient·



9 · Deixa els coberts a la taula

Deixa els coberts a la taula cada cop que facis una nova mossegada.

· Alimentació Conscient·



10 · Mínim 20 minuts

Pren-te el teu temps per menjar, aprèn a viure el moment sense pressa. A poder ser, hauríem de poder dedicar 20 minuts com a mínim a gaudir d'un àpat.

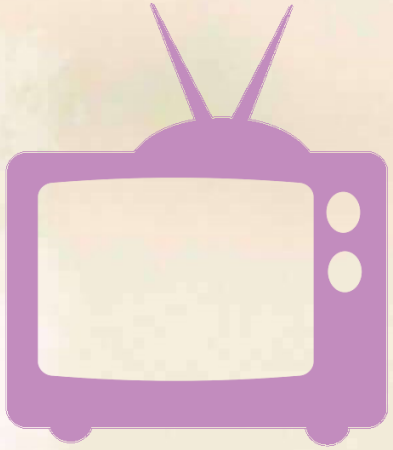
· Alimentació Conscient·



11 • Menja de 3 a 5 vegades al dia

Menja de 3 a 5 vegades al dia, intercalant petits snacks saludables que mantinguin la teva energia. No et saltis àpats, no és productiu i és una manera de castigar l'organisme.

· Alimentació Conscient·



12 • Res de distraccions

Apaga la televisió, deixa el mòbil i centra’t únicament en el plat, l’entorn i els comensals.

· Alimentació Conscient·



13 · No et prohibeixis aliments

No és recomanable perquè si no es converteixen en objectes de desig que fàcilment, en un moment de debilitat emocional, seran el reclam per a satisfer emocions negatives.