



¡HOLA!

Es un gran placer ofrecerte este ejercicio:
Guía Mindful Eating 10 Simples pasos
de nuestra web **Mindful Eating para el Bienestar.**

Durante los últimos años, el Mindfulness y más concretamente el Mindful Eating han ganado una creciente atención, tanto por profesionales de la salud, por investigadores científicos y por el público en general.

Esta atención ha dado lugar a muchas ideas valiosas sobre lo que contribuye al bienestar de las personas, centrándose en la manera en la que nos relacionamos con nuestra alimentación para llegar a tener una vida feliz y plena. De estas ideas, también han salido recursos para afrontar los momentos difíciles que todas las personas tenemos en nuestras vidas.

En 2020, www.mindfuleatingbienestar.com inició la difusión de contenidos, cursos, prácticas y ejercicios dirigidos a las personas que quieran mejorar su relación con la comida, que anhelan tener una vida más saludable y mejorar su bienestar.

Desde el equipo de Mindful Eating para el Bienestar esperamos que las herramientas que te presentamos aquí puedan inspirarte a ti y a las personas que te rodean. Y no dudes en imprimir y compartir este documento con las personas a la que creas que les puede ayudar.

Recuerda que en nuestra web dispones de más contenidos que puedes consultar online en cualquier momento para que puedan servirte de ayuda.

¡Te deseamos lo mejor!

Equipo Mindful Eating para el Bienestar






Copyright © 2020 por Mindful Eating para el Bienestar [<https://www.mindfuleatingbienestar.com>]
Todos los derechos reservados.

La versión electrónica o en papel de este documento o cualquier parte del mismo no puede reproducirse total o parcialmente sin el permiso expreso y por escrito de Mindful Eating para el Bienestar. Para obtener dicho permiso, se solicitará por correo electrónico a hola@mindfuleatingbienestar.com
No se requiere permiso para uso personal.

Aviso legal [<https://www.mindfuleatingbienestar.com/aviso-legal/>]

10 SIMPLES PASOS

Antes de comer siéntate en silencio durante **30 segundos**. A continuación, sigue estos pasos:

-  Cierra los ojos unos instantes y mentalmente dedícate la experiencia que está por llegar a tí.
-  Mira los alimentos que hay en tu plato, observa qué colores ves, qué olores percibes, y qué texturas tienen.
-  Piensa de dónde vinieron. Imagínatelos creciendo en el campo, o en un árbol, o nadando en el mar...
-  Imagina los pasos que han tenido que dar para llegar a tu plato y las personas que han intervenido en el proceso: el agricultor o pescador, el transportistas y si es el caso, también la persona que los ha cocinado.
-  Y agradece a esos alimentos el esfuerzo de ese largo viaje para llegar a tu plato.



1 Mantente sentada durante toda la comida.



2 Intenta tener al menos, 20 minutos para comer. Si es más, mejor.



3 Come sin smartphone, portátil, TV o libro.



4 Sírrete sólo una cantidad de comida proporcionada, aunque te parezca escasa.



5 Come con plato y cubiertos pequeños, o con palillos.



6 Usa tu mano no dominante con los cubiertos.



7 Reduce la velocidad de llevar la comida a tu boca y la de tragar la comida.



8 Entre bocados, deja los cubiertos en el plato. Descansa unos segundos antes de volver a cogerlos.



9 Mastica cada bocado de 10 a 15 veces. Presta atención al sabor, temperatura y los cambios de textura.



10 Bebe un sorbo de agua o de té entre bocados.



Deja de comer cuando creas que **ya es suficiente**, aunque aún quede comida en el plato. **Elimina la consigna** de siempre dejar el plato vacío.



Si comes acompañada de familia o amig@s, pídeles que digan 1 o 2 cosas que les hace estar contentos. Y luego tu también di las tuyas. Se trata de **saborear** no sólo la comida, también de las **experiencias agradables**, y **compartirlas** con tus seres queridos, igual que la **comida**.