

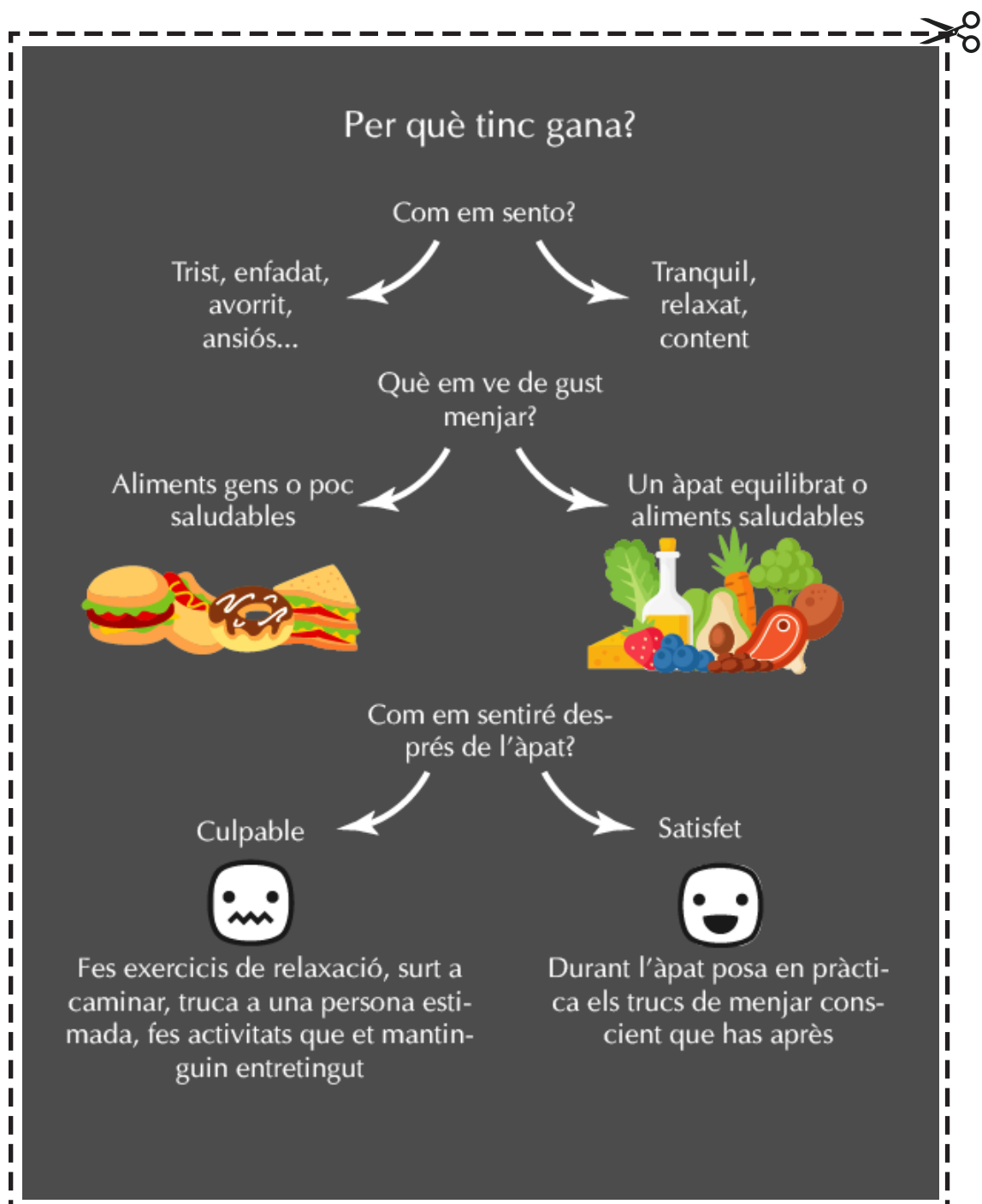


MENJAR CONSCIENT

Guia completa de
mindful eating

Menjar amb consciència és un exercici per a focalitzar tota l'atenció mentre t'alimentes per evitar menjar compulsivament i reconèixer quan es menja emocionalment: amb ansietat, per omplir buits emocionals, quan s'està enfadat o trist. L'anomenat mindful eating és un recurs cada cop més utilitzat per donar al nostre cós la quantitat de menjar que necessita, ni més ni menys: escoltar el cós per satisfer la gana física i no l'emocional.

Com es pot trencar el cercle viciós de menjar sense gana o de manera emocional? Fes-te aquestes preguntes abans de menjar quan sentis l'impuls de menjar fora d'hores:



És molt habitual, a causa del ritme de vida actual, menjar rapidament. Sense assaborir els aliments que tenim davant o menjar de manera compulsiva algun aliment que ens hem prohibit seguint una dieta estricta, dietes que no són gens recomanables ni saludables, per cert. Acabar caient en la temptació o menjar aliments “prohibits” ens pot abocar a sentiments de culpabilitat i desagradables, sense mencionar la sensació que queda després d’haver menjat molt més del que el nostre cós necessitava.

El Mindful eating està relacionat amb el **mindfulness** o consciència plena, una pràctica de vida que aposta per viure en el moment sent plenament conscients de nosaltres mateixos per fomentar l’equilibri emocional, sense pensar en el futur o en el passat.

Els experts afirmen que l’estómac necessita 20 minuts per fer que la grelina - l’hormona de la gana- comuniqui al cervell que ja està satisfet. A continuació, expliquem quins exercicis i recursos ajuden a tenir una 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.
2. Inclou en la planificació **snacks saludables** i que et vinguin de gust: fruita de temporada, suc de fruita i verdura que t’aportin beneficis, fruits secs, hummus amb crudités, etc.
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.
4. **Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor**, pensa que estàs nodrint el teu temple més valuós: el teu cós. Fes del moment de cuinar com si fos un ritual d’amor propi i cap als quins estimes.
5. **Menja sempre a la taula** amb tot el que necessitis per evitar haver-te d’aixecar i anar a la cuina cada cop que necessitis quelcom.
6. Abans de començar a menjar, **observa bé 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.
7. **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 aquestes emocions negatives.

8. **Mastega entre unes 40 i 20 vegades**, pot semblar exagerat però beneficia a la digestió i dóna temps al cervell a assaborir els aliments i a menjar amb més calma.

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

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

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

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

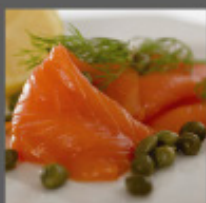
10 snacks saludables i ràpids



Poma amb xocolata negra



Alvocat amanit amb llimona i baies goji



Torrada integral amb salmó i tàperes



Síndria amanida amb vinagre balsàmic



Poma amb mantega de cacauet



Amanida d'algues



Yogur amb fruita i civada



Torrades amb hummus



Sucs de fruita i verdura detox



Barreta de cereals i fruits secs casolana

Ves al mercat amb la panxa plena i una llista amb tot el que necessites



Menja sempre a la taula i evita
els viatges a la cuina



Tanca els ulls, assa-
boreix cada mosse-
gada i digues:
mmmmmmmmmm!



Deixa els coberts
damunt la taula mentre
mastegues!



Res de distracciones!



Mastega de 20 a 40 cops

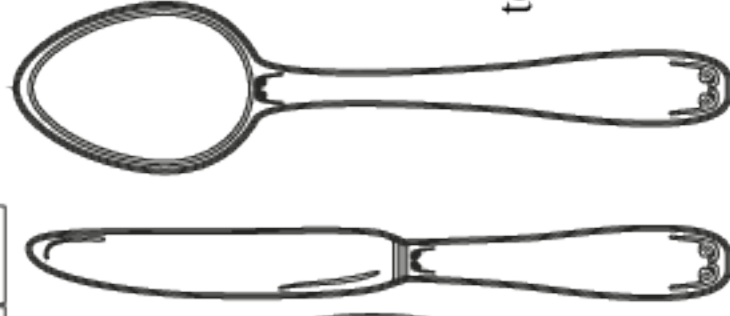


Proteína

Hidrats de carboni

Vegh et al.

boni
Fes servir plats petits per a plats principals



Pren-te el teu
temps per menjar,
mínim 20'!



Posa els aliments en un plat i només la quantitat que vols menjar



Fes mossegades
petites!



Agafa la forquilla amb la mà poc dominant

Grup Llobet

Grup Llobet
MENJA SA, VINI E LEC

A close-up photograph of a man's face, showing his smile and beard. He is wearing a dark grey V-neck shirt. He holds a wooden spoon with green salad leaves. Below him is a large yellow bowl filled with salad. The background is a solid blue color.

MENJA SA,
VIU FELIÇ!

#etcuidem