

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn



30 DE SETEMBRO 2020

*Quando você colocar um pedaço de pão na boca, mastigue apenas ao pão, e não os seus projetos, preocupações, medo ou raiva.*

**Thay**

---

## Você se alimenta distraidamente ou de forma consciente?

Muitos dos nossos comportamentos alimentares são inconscientes e podem desencadear o consumo de alimentos errados, quantidades inadequadas e em momentos impróprios. Por consequência, esses comportamentos podem ter impacto negativo na nossa qualidade de vida.





O ato de comer não significa somente prover alimento para o nosso corpo. O ato de comer nos dá a oportunidade de apreciar a comida, de cuidar de nós mesmos, e praticar a gratidão e atenção. Entretanto, nem sempre nos alimentamos com atenção, em geral enquanto comemos, pensamos no que teremos que fazer a seguir ou em todas as coisas que temos que fazer no dia. Este hábito anula a possibilidade de prestar atenção à comida e tendemos a comer mais do que o necessário e não saboreamos os alimentos.

### **Para se alimentar de forma consciente você pode praticar as seguintes estratégias:**

1. Sente-se para comer. É mais fácil perder a noção de quanto você come quando está andando. Não coma enquanto estiver fazendo outras coisas ao mesmo tempo.
2. Observe os alimentos antes de comê-los por no mínimo por 30 segundos. Os alimentos também podem ser apreciados visualmente.
3. Pelo menos no primeiro minuto de cada refeição, preste atenção ao gosto, à textura e ao aroma da comida. Você vai apreciar muito mais do que se engolissemos automaticamente.
4. Desligue a TV ou qualquer outra coisa que tenha uma tela (tablet, celular, computador...) para evitar distrações.
5. Alimente-se com calma. Não adianta desligar seu celular, a televisão, a música se você “não desligar” seus pensamentos. Preste atenção ao que come, e tenha foco no momento presente. Deixe para pensar no que você terá que fazer depois das refeições quando terminar de comer.
6. Descanse os talheres ao lado do seu prato enquanto mastiga.
7. Coma o suficiente. Para não exagerar e comer além do necessário, coma em pelo menos vinte minutos. O estômago só vai enviar o sinal de saciedade para o cérebro após aproximadamente 20 minutos. Se você come “depressa demais” ou de maneira distraída, você tende a não perceber quando está saciado e tende a comer mais do que o necessário.
8. Não engula as emoções: observe se a sua alimentação tem um componente emocional. Você já deve ter ouvido a expressão “comer por ansiedade”. Várias vezes comemos quando nos sentimos só, frustrados, tristes ou irritados e o alimento passa a ser uma resposta a um estado emocional e não a uma necessidade física. Se você estiver se sentindo só, opte em encontrar uma companhia ao invés de comer.

9. Para saber se você está com fome ou não, preste atenção ao seu estômago e não à sua mente. Por causa do forte componente emocional, talvez a sua mente possa responder que sente fome, embora o estômago não sinta.

A alimentação consciente, baseada em práticas de Mindfulness, (Atenção Plena) contribui para termos mais foco momento presente. No que se refere à alimentação, cada vez que comemos de maneira consciente, temos a oportunidade de apreciar a comida, de cuidar de nós mesmos, e praticar a gratidão e atenção além de melhorar nossa saúde física e mental.

BAIXE MEU E-BOOK - A ARTE DO ENGAJAMENTO

**Bibliografia consultada:**

Trabalho a arte de viver e trabalhar em plena consciência. Thich Nhat Hanh, Editora Vozes, Rio de Janeiro, 2017

Atenção plena Mindfulness, Pdraig O'Morian, Editora Fundamento São Paulo, 2015

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School.

<https://www.health.harvard.edu/blog/10-tips-for-mindful-eating-just-in-time-for-the-holidays>



A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

**E-mail**

[karim@karimkhoury.com.br](mailto:karim@karimkhoury.com.br)

**Telefone:**

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

