

CORSO DI MINDFULL EATING

In questi vent'anni di lavoro mi sono resa conto di quanto il rapporto che abbiamo con il cibo vada ben oltre il bisogno di nutrire il nostro corpo e coprire il fabbisogno nutrizionale! Molto spesso mi sono resa conto che il mio aiuto come nutrizionista non era sufficiente, ecco quindi il mio interesse a conoscere ed approfondire la Mindful eating! Ho coinvolto una collega psicologa la Dott.ssa Bettinsoli Cristina nell'organizzare CORSI DI MINDFULL EATING rivolti ai miei pazienti e a chi fosse interessato.



Che cos'è LA MINDFULL EATING?

E' una pratica che viene in nostro soccorso, insegnandoci a prestare attenzione al momento del pasto, ad assaporare con attenzione il cibo e a farci sentire in armonia con il nostro corpo.

Questa pratica di consapevolezza, afferente al mondo della Mindfulness, aiuta la nostra mente ad osservare il cibo nella sua piena realtà, attivando l'esperienza sensoriale, mentale ed emotiva.

In poche parole, ci permette di ritrovare il piacere di mangiare e di gustare il cibo senza sensi di colpa.

Secondo questa pratica, il primo passo suggerito è appunto quello di prestare attenzione al cibo che si ha davanti utilizzando i nostri 5 sensi; dopodiché si presterà attenzione al proprio modo di mangiare, poiché è importante avere l'accortezza del cibo che mettiamo nel nostro corpo. Infine sarà poi utile fermarsi un attimo e ascoltare il respiro e i segnali che ci manda il nostro corpo, un momento in cui ci si chiederà se ci sentiamo sazi e/o cosa ci spinge a continuare a mangiare.

Fame degli occhi: per soddisfare la fame degli occhi, esplora visivamente e a lungo il piatto, prima di passare subito a mangiarlo con la tua bocca.

Fame del naso: per soddisfare la fame del naso, soffermati un paio di secondi sull'aroma del cibo.

Fame delle orecchie: fermati e ascolta con apertura e curiosità il suono del cibo mentre lo tocchi o lo mastichi. per farlo, chiudi gli occhi e concentrati solo sul suono del cibo.

Fame del tatto: attraverso le punte delle nostre dita o le nostre labbra, prestiamo attenzione alla superficie del cibo che stiamo mangiando.

Fame della bocca: esploriamo adesso il gusto di ciò che stiamo mangiando soddisfacendo la fame della nostra bocca con piccole quantità di cibo.