

Disfrute Cada Bocado: Alimentación Intuitiva y Comer Conscientemente

La alimentación intuitiva es una "anti-dieta" enfocada en construir una relación saludable con la comida y su cuerpo. **El comer consciente es una pequeña parte de la alimentación intuitiva.**

Comer conscientemente es cuando presta atención a cómo se siente y escucha a su cuerpo mientras elige y disfruta su comida.

¿Cuales son los Beneficios?

- ✓ Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad
- ✓ Promueve hábitos alimenticios saludables al ayudarlo a saber cuándo tiene hambre o está lleno
- ✓ Lo ayuda a disfrutar cada bocado de su comida
- ✓ Le permite comer lo que quiera sin tener "reglas alimentarias" o culpa por lo que come
- ✓ Adopta lo que funciona mejor para usted, no para otros
- ✓ Le ayuda a concentrarse en sus signos de hambre y saciedad

¿Sabía que?

Una alimentación saludable es algo más que **lo que** come. También se trata de cómo piensa acerca de los alimentos para que **valore las necesidades y señales de su cuerpo.**



¡Disfrute!

Cómo Practicar la Alimentación Consciente e Intuitiva

- ✓ **Coma más lento.** Coma bocados pequeños, mastique más despacio y baje el tenedor entre cada bocado.
- ✓ **Apague las distracciones** como la televisión, la computadora, la tableta o el teléfono durante las comidas.
- ✓ **Preste atención a su cuerpo.** ¿Qué le está diciendo? ¿Tiene hambre o está lleno? Cuando tenga hambre, coma. Haga una pausa y escuche a su cuerpo para indicarle que ya no tiene hambre.
- ✓ **Elija alimentos que le gusten** y esto le ayudará a mantenerse lleno.
- ✓ **Tenga cuidado con comer emocionalmente**, por aburrimiento o tristeza, o comer en exceso hasta el punto de sentirse demasiado lleno.
- ✓ **Piense en sus opciones todos los días.** ¿Qué ha estado haciendo bien y qué puede mejorar?
- ✓ **Deseche libros de dietas** y artículos de revistas que prometan una rápida pérdida de peso o resultados.
- ✓ **No etiquete ciertos alimentos como 'buenos' o 'malos'.** Esto disminuirá los sentimientos de culpa después de haber disfrutado de algo.
- ✓ **Concéntrese en cómo lo hace sentir el ejercicio**, en lugar de las calorías quemadas durante el ejercicio.
- ✓ **Elija alimentos que promuevan la salud, sepan bien y lo hagan sentir bien.** Preste atención a los colores, olores, sabores y texturas de los alimentos.

