

NUTRITION TO GO

Comer com Atenção Plena

O Que é Comer com Atenção Plena?

Comer com atenção plena é quando você presta atenção em como se sente e ouve o seu corpo enquanto come. Isso ajuda você a se concentrar em comer e a não se distrair com outras coisas.



Benefícios:

- ✓ Aumenta o prazer que você tem com a sua refeição
 - ✓ Promove hábitos saudáveis e ajuda você a saber quando está com fome ou saciado
 - ✓ Pode reduzir o estresse e a ansiedade
- Ajuda a evitar que você coma e engula muito rápido, o que pode piorar azia, refluxo ou gases

Como Comer com Atenção Plena

Coma devagar. Dê pequenas mordidas, mastigue mais devagar e descanse o garfo entre as mordidas.



Preste atenção ao seu corpo.

O que está lhe dizendo? Durante a refeição, faça uma pausa e sente o seu corpo sinalizar que você está cheio. Isso pode ajudar a evitar que você coma demais.



Reduza o barulho de fundo.

Isso pode incluir a TV, o tablet, o computador, ou o telefone. Tente comer em um cômodo próximo, aonde a TV ainda pode ser ouvida ou em vez disso, ouça a rádio ou uma música.



Use os seus sentidos.

Concentre-se nos cheiros, nas cores e nos sabores dos alimentos da refeição.



Dicas para Comer com Atenção Plena:

- Observe seu humor. Quando você está entediado, estressado ou triste, isso afeta seu apetite ou atenção?
- Escolha alimentos que são saudáveis, saborosos e que fazem você se sentir bem!



Sopa de Inverno de Feijão Preto

Porções por receita: 4

Preparo: 5 minutos

Cozimento: 15 minutos

Porção: 1 1/4 copo

Custo: \$4.73 por receita/ \$1.18 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de chá de óleo vegetal
- ½ copo de cebola picada
- 1 colher de sopa de tempero "chili" em pó
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 2 latas (15 onças) de feijão preto baixo em sódio, enxaguado
- 1 copo de água



Pode
Congelar!

Modo de Preparo

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe. Mexa até começar a amolecer, cerca de 2 a 3 minutos.
2. Adicione o "chili" em pó e o cominho. Cozinhe e mexa por 1 minuto.
3. Adicione o tomate, o feijão e a água. Ferva. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 minutos.

Esta receita é
rápido e fácil, e pode ser
saboreada em um dia
frio de inverno!

Encontre mais receitas aqui:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>