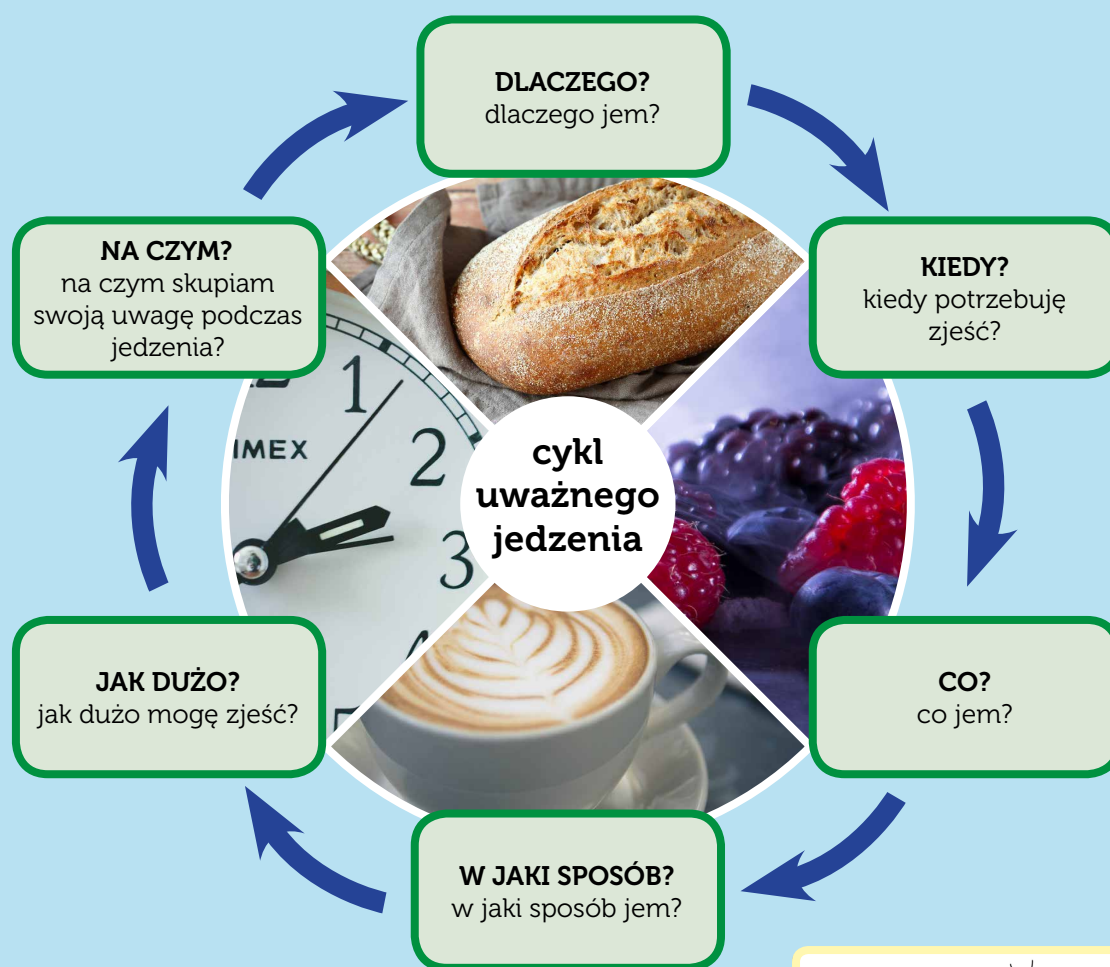




ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Mindful eating czyli uważność w jedzeniu

Uważność w jedzeniu to proces poznawczy - uczymy się i doświadczamy smaku, aromatu, struktury, tekstury. Jest to celowe skupienie uwagi i polega na byciu w pełni świadomym tego, co dzieje się zarówno wewnątrz – w naszym ciele, sercu i umyśle, jak i na zewnątrz – w naszym otoczeniu. Jedząc uważnie, nie porównujemy ani nie oceniamy. Po prostu doświadczamy licznych odczuć, myśli i emocji związanych z jedzeniem.



Czy widzisz, że kawa paruje? A zimna woda z lodem powoduje oszronienie szklanki? Zauważasz te małe rzeczy? Czy też pędzisz przez życie jak szalony?
To Twój wybór.



www.zdrowojemy.info