

01 OSSERVA

COME STO MANGIANDO?

Prima di cambiare un'abitudine, proviamo a osservarla. Scegli un pasto e rispondi senza cercare la risposta "giusta": l'obiettivo è riconoscere ciò che accade abitualmente, senza giudizio.

PRIMA DEL PASTO

Osservo come arrivo al momento di mangiare

- ☐ Ho fame? Quanto è intensa la mia fame da 0 a 10? ____
- ☐ Ho sete?
- ☐ Sono stanco/a?
- ☐ Mi sento tranquillo/a, teso/a, preoccupato/a o di fretta?
- ☐ Sto per mangiare perché ho fame oppure cerco soprattutto una pausa o una gratificazione?

IL CONTESTO DEL PASTO

Guardo anche ciò che accade intorno a me

- ☐ Sono seduto/a oppure mangio in piedi?
- ☐ Ho preparato uno spazio dedicato al pasto?
- ☐ Sto lavorando o facendo contemporaneamente qualcos'altro?
- ☐ Telefono, televisione o computer stanno catturando la mia attenzione?
- ☐ Ci sono rumori o altri stimoli che mi disturbano?
- ☐ Ho tempo per mangiare o sento di dover finire rapidamente?

CHE COSA NOTO?

Una breve osservazione sul mio modo abituale di mangiare

In questa prima fase non occorre modificare nulla: prova semplicemente a osservare.



Dott.ssa G. Eleonora Fanara • Biologa Nutrizionista
salusetfacere@gmail.com • www.salusetfacere.com