

02 ASCOLTA

COSA MI COMUNICA IL CORPO MENTRE MANGIO?

Durante il pasto riceviamo informazioni dal cibo, dall'ambiente e dal nostro organismo. Questa scheda aiuta a riportare, per qualche minuto, l'attenzione su fame, sazietà, sensazioni e stato personale.

PRIMA DI INIZIARE

Mi fermo per pochi secondi

- ☐ Quanto è intensa la mia fame da 0 a 10? ____
- ☐ Come mi sento? ☐ tranquillo/a ☐ stanco/a ☐ teso/a ☐ di fretta ☐ distratto/a ☐ sereno/a
- ☐ Altro: _____

DURANTE IL PASTO

Porto l'attenzione all'esperienza

- ☐ Mi accorgo del profumo del cibo? ☐ sì ☐ in parte ☐ no
- ☐ Percepisco realmente sapori e consistenze? ☐ sì ☐ in parte ☐ no
- ☐ Sto mangiando con attenzione oppure automaticamente?
- ☐ Mi accorgo quando la fame comincia a diminuire?
- ☐ Riconosco la comparsa della sazietà?

DOPO IL PASTO

Osservo senza giudicare

- ☐ ☐ Ho ancora fame ☐ Mi sento piacevolmente sazio/a ☐ Mi sento molto pieno/a
- ☐ ☐ Mi sento soddisfatto/a ☐ assonnato/a ☐ energico/a
- ☐ Altro: _____

Che cosa mi ha comunicato oggi il mio corpo mentre mangiavo?

Consapevolezza non significa controllo continuo: significa concedersi la possibilità di accorgersi di ciò che sta accadendo.



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