

03 SPERIMENTA

UN PASTO CON PIÙ ATTENZIONE

Dopo aver osservato come mangiamo e ascoltato ciò che accade durante il pasto, possiamo fare un piccolo esperimento. Non serve cambiare tutta la giornata: scegli un solo pasto.

PREPARO IL CONTESTO

Scelgo uno o più piccoli gesti

- ☐ Mi siedo per mangiare
- ☐ Preparo il mio spazio, anche se mangio da solo/a
- ☐ Metto temporaneamente da parte lo smartphone
- ☐ Evito, quando possibile, di lavorare davanti al computer mentre mangio
- ☐ Riduco i rumori o gli stimoli che mi disturbano
- ☐ Mi concedo un tempo dedicato al pasto

PRIMA E DURANTE IL PASTO

Ritorno ogni tanto alle sensazioni

- ☐ Prima del primo boccone osservo colori, forme e profumo e riconosco il mio livello di fame
- ☐ Che sapore sto percependo?
- ☐ Sto ancora mangiando per fame?
- ☐ La fame sta diminuendo?
- ☐ Sto iniziando a sentirmi sazio/a?
- ☐ Mi sento a mio agio nel contesto in cui sto mangiando?

ALLA FINE

Rispetto al mio modo abituale di mangiare, che cosa è cambiato?

- ☐ Ho percepito maggiormente i sapori
- ☐ Ho riconosciuto meglio fame e sazietà
- ☐ Ho mangiato con maggiore calma
- ☐ Mi sono sentito/a meno distratto/a
- ☐ Non ho percepito differenze particolari
- ☐ Altro: _____

Una cosa che vorrei ripetere al prossimo pasto:

Non cercare il pasto perfetto. Cerca ciò che ti aiuta a essere presente mentre mangi.



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