

1

# UWAŻNE JEDZENIE

(MINDFUL EATING)



# 2

## Włącz uważność:

- Zyskasz świadomość jak często i co jesz.
- Będziesz lepiej trawić, unikniesz wzdęć, gazów i problemów jelitowych.
- Zjesz mniej - Twój mózg zarejestruje fakt posiłku, a ośrodek sytości dowie się o nasyceniu.



3

## Uważność w jedzeniu:

- Daje większą satysfakcję z posiłku.
- Pozwala poczuć smak i konsystencję potrawy.



# 4

## Kiedy jesz w biegu:

- **Zjadasz za dużo.**
- **Nie zauważasz momentu nasycenia.**
- **Nie pamiętasz co, ile i kiedy zjadłaś.**
- **Nie odczuwasz przyjemności z jedzenia.**



5

## Kiedy jesz z rozpraszaczami:

- Sięgasz ręką **bezwiednie** po kolejne cukierki.
- **Nie masz przyjemności z jedzenia.**
- **Zjadasz za dużo.**
- **Efekt - ból brzucha i wyrzuty sumienia.**



# 6

## Jesz ze smartfonem?

- **Badania mówią, że zjadasz o 15% kalorii więcej, niż gdybyś jadła bez rozpraszaczy.**
- **To mniej więcej tyle, o ile potrzebujesz ograniczyć kaloryczność, aby osiągnąć deficyt kaloryczny i chudnąć.**



7

# Jak praktykować uwagę w jedzeniu?

- Zaczynij od zauważania tego, co jesz (zapisuj lub rób zdjęcia)
- Znajdź chwilę na posilek i spokojne miejsce
- Wyłącz TV, odłóż smartfon, czy książkę
- Jedz powoli, delektuj się każdym kęsem, przeżuwasz dokładnie.



# Ważne!

- **Skończ jedzenie, jeśli poczujesz sytość. Nawet jeśli miałybyś nie zjeść wszystkiego z talerza**
- **Porzuć szkodliwe przekonania:**
  - "Jedzenia się nie wyrzuca"
  - "Trzeba zjadać do końca"

