

# Mindfulness eating

Práctica de poner atención e intención a la experiencia de alimentarse. Permite convertirlo en un gesto de exploración o autocuidado.

## Sugerencias:

● Observar tus emociones

● Comer y oler el alimento

● Eliminar distracciones

● Introducir tiempo

Si tu mente introduce pensamientos, ideas, juicios. No luchar por que cambiarlos o que desaparezcan. Volver tu atención a los sentidos.

## Conectá con tu propósito:

*¿Para qué lo harías? ¿Qué cuidas al alimentarte con consciencia?*

---

---

---

# Autoinforme de alimentación consciente

Minuto:

¿Cómo me siento?

---

---

---

Colores:

Texturas:

Aromas:

Temperatura:

Minuto:

¿Cómo me siento?

---

---

---