

MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA

Guida al Mindful Eating



a cura di **Monica Melis** naturopata e mindful coach

BENVENUTI!



C'è tanta attenzione al cibo e all'alimentazione in questo momento, e ciò dipende in gran parte, dalla maggiore consapevolezza raggiunta da un sempre più elevato numero di persone sul pianeta.

E questo è importantissimo, oltre che per un modello più avanzato di salute umana, per le influenze evolutive a più ampio raggio che coinvolgono l'ecologia profonda della fonte primaria del nutrimento dell'umanità: la TERRA.



«Ecco, io vi do ogni pianta che fa seme, su tutta la superficie della terra e ogni albero fruttifero, che fa seme: questi vi serviranno per cibo».

Genesi

Cambi la mente e poi la dieta



Ci alimentiamo non solo per saziare la fame durante i pasti. Il cibo fornisce ai nostri corpi i nutrienti di cui ha bisogno per prosperare, ma l'atto del nutrirci è anche un rituale molto speciale – che un tempo veniva rinnovato ad ogni pasto.

Creare il vostro rituale nel mangiare vi porta ad essere consapevoli del momento in cui lo fate. Onorare il vostro speciale nutrimento quotidiano è la chiave per un rapporto sano con il cibo.

Praticare il *mangiare consapevole*, trasforma non solo la salute, ma anche il vostro rapporto con il cibo che ingerite. Buon nutrimento!

ASCOLTA IL CORPO



Quando si sente la sensazione della *fame* avvicinarsi, fermatevi come se vi trovaste davanti ad uno STOP con un bel semaforo ROSSO, e prendete questo tempo per ascoltare cosa il vostro corpo sta chiedendo. Qual è il reale bisogno di nutrimento che vi chiede?

Dialogate con il corpo e chiedete quello che gli darà energia, quello che lo sostiene, che cosa lo fa sentire soddisfatto e ben nutrito. E chiedete se preferisce un' insalata cruda, fresca o qualcosa che lo riscaldi?

Il corpo sa. Quando si ottiene questo suggerimento nel silenzio, la tua esperienza del mangiare cambierà enormemente.

Fai un Chek in interiore

Quando si avverte la fame - ascoltare profondamente ciò che il corpo sta chiedendo. Per farlo occorre rallentare, fermarsi e il silenzio.



"Ripristinare la vostra attenzione o portarla a un nuovo livello, rallentare sensibilmente quello che si sta facendo."

- SHARON Salzberg -

ESPRIMERE GRATITUDINE



Siate grati invece d'immergervi distrattamente e inconsapevolmente sul vostro pasto.

Prendetevi del tempo per apprezzare il pasto che avete.

Fate una pausa per godere oltre del sapore, dei profumi, l'aspetto del vostro cibo e più in profondità riuscirete ad immaginare il contadino che si è dedicato a nutrire e crescere ciò che mangerete.

Dare gratitudine per il vostro pasto. Fare questo, vi porterà ad un livello più profondo e spirituale di esperienza tra voi e il vostro cibo. Permettete così di nutrire voi, e di godere il processo.

RICAPITOLANDO

Prima di iniziare il pasto, fate una pausa, interiorizzandovi, esprimendo in silenzio, gratitudine per il nutrimento con il quale siete stati benedetti. Concentratevi sulla sensazione della vostra gratitudine per tutto il pasto, per trasformarlo in un'esperienza di piacevole benessere.



RESPIRARE



Nel caos delle nostre vite accelerate, troppo spesso dimentichiamo di rallentare e gustare i cibi che ci serviamo. Rallentare aiuta a diventare più consapevoli della vostra esperienza, aumentando la consapevolezza del vostro compito.

Fate attenzione al vostro respiro durante i vostri pasti. Prendetevi il tempo di respirare profondamente. La respirazione profonda è un antidoto favoloso per dissolvere lo stress, nemico ostinato per la vostra salute generale. Ingerire con lentezza il vostro cibo sarà di aiuto per una digestione sana, traendo il nutrimento essenziale dal vostro pasto.

Ricapitolando

Fare respiri profondi prima di ogni pasto.

Essere intenzionali sulla vostra presenza.

Essere consapevoli del vostro respiro durante ogni pasto, inserendo l'osservazione del respiro tra un boccone e l'altro, prendete il vostro tempo.



Mangia sano



E' incredibile quanti benefici traggono i nostri corpi quando si mangia bene e consapevolmente.

La convinzione diffusa valorizza la qualità del cibo che ci alimenta mentre si da una secondaria attenzione allo stato d'animo con cui il cibo viene consumato. Mangiare con tristezza e ansia avrà un impatto diverso sulla vostra digestione e nutrimento rispetto al mangiare lo stesso pasto con gratitudine e amore.

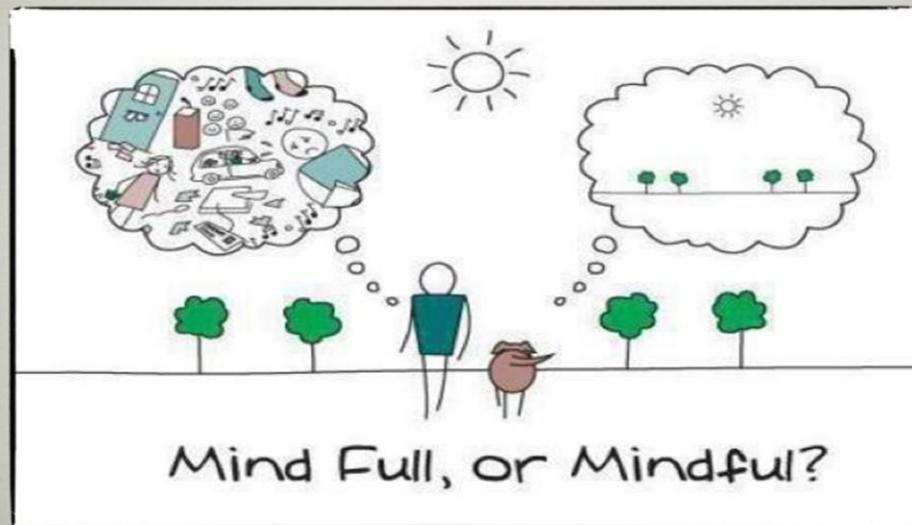
Pur facendo scelte alimentari sane è estremamente importante - essere consapevoli del vostro stato mentale ed emotivo ogni volta che si mangia.

Ricapitolando

Concentrarsi sullo stato della vostra mente ogni volta che si mangia.

Abbiamo tutti, giorni percepiti come meno buoni, siate consapevoli anche di questi. Mangiare con amore e gratitudine, accresce l'eccitazione che state nutrendo il vostro corpo prezioso.

Meglio una mente piena o una mente libera e consapevole?



«Nella mente ha origine la sofferenza; nella mente ha origine la cessazione della sofferenza».

Buddha Siddhārtha Gautama

Muovi il corpo



La vita è movimento. Essere attivi crea l'opportunità per i nostri corpi di sperimentare la forma fisica ma anche la gioia e la bellezza del suo opposto, l'immobilità. In questo equilibrio, possiamo imparare l'arte di consapevolezza su un livello più profondo.

Perciò danziamo, camminiamo, facciamo yoga, pilates, tai chi, o un'altra forma di esercizio centrato sul movimento e la consapevolezza dell'energia – si attingerà a se stessi su un livello più profondo, imparando ad ascoltare la vostra voce interiore. Ascoltare questa voce diventerà un potente esercizio per la consapevolezza, così come nel mangiare in ogni istante di vita.

Ricapitolando

Pratica regolarmente movimento per aiutare lo sviluppo nella consapevolezza attraverso il corpo. Imparare ad ascoltare il tuo corpo ti aiuta a divenire consapevole dei tuoi limiti, usalo per prendere coscienza di tutto ciò che fai e di come lo fai.



"Qualunque cosa contenga il momento presente, accettalo come se lo avessi scelto. Lavora sempre con esso, non contro».

- **Eckhart Tolle**

Masticare a lungo il cibo



Un ottimo modo per ridurre i problemi digestivi come gonfiore e costipazione è quello di masticare bene il cibo. Questa pratica aiuta anche nella consapevolezza nel mangiare, permettendo di apprezzare ogni boccone pienamente.

Masticare ogni boccone fino a solubilizzarlo è già digerirlo, agevolando il vostro apparato digerente senza doverlo affaticare oltre misura.

Ricapitolando

Masticare lungamente il cibo. Focus su ogni sapore, consistenza, colore e forma. Masticare il cibo fino a quando non è più complesso. Godetevi ogni boccone con lentezza, il più a lungo possibile!



"Il modo migliore per catturare momenti è quello di prestare attenzione. Questo è il modo in cui coltiviamo la consapevolezza. Consapevolezza significa essere svegli. Significa sapere cosa si sta facendo. "

- **Jon Kabat-Zinn**

Perdonare se' stessi



A volte, noi tutti facciamo delle scelte alimentari di cui non andiamo proprio fieri. E 'fondamentale poter perdonare se stessi, lasciando andare il senso di colpa. E 'tempo di abbandonare gli atteggiamenti della mente che non servono il vostro sommo bene.

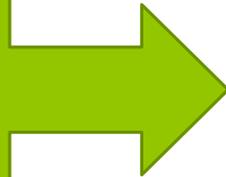
Per aiutare a contenere questo tipo di scelte infelici, chiedetevi prima di ogni pasto, se quello che avete preparato vi servirà per raggiungere il vostro obiettivo di salute ottimale. Questo funziona, perché accade esattamente ciò che ci permettiamo e al contrario, non può accadere ciò che non permettiamo che si realizzi.

Ricapitolando

Perdona te stesso. Sempre.

Chiedete a voi stessi prima di ogni pasto – se nella scelta del vostro cibo è presente il servire il vostro obiettivo di salute ottimale o se andrà ad alimentare altri fini. E' fondamentale divenire consapevoli di questo. Qualunque sia la risposta amate voi stessi incondizionatamente.

**Mi amo
profondamente
così come
sono.**



Incontra il tuo coach

Mi chiamo Monica Melis, in quanto naturopata e mindful coach, mi occupo di *alimentazione consapevole*. Il metodo che applico si basa sulla *trofologia applicata*, quella scienza che valorizza la scelta e associazione degli alimenti come principi nutritivi sia con finalità di sostentamento della persona, sia preventiva per la salute e sia come orientamento terapeutico. Il cibo come farmaco.

Oltre ad offrirti la mia assistenza in un percorso educativo dietetico e nutrizionale, ti guiderò simultaneamente ad apprendere i fondamenti del mindful eating (tecniche di meditazione della consapevolezza applicata al mangiare) che ti permetteranno di alimentarti consapevolmente, perché il cambiamento è prima nella mente e poi nelle tue scelte alimentari.

Ti dirò ora ciò che nutre invece il mio entusiasmo che si rinnova ogni giorno nel mio lavoro: scegliere di fare qualunque cosa nel rispetto della natura di tutti gli Esseri Umani e l'amore per il senso profondo della GUARIGIONE, quella con la G maiuscola.

E ancora, sapere che aiutare le persone a fare scelte sempre più consapevoli, cambia quelle regole che consentono ancora oggi, di perpetrare l'ingiustificato fenomeno della fame nel mondo.

«Mi piacerebbe poterti aiutare a ritrovare la versione più sana e felice di te».



Scegli in quale modalità preferisci ricevere la mia assistenza:
Prenota una prima consulenza gratuita 3939327109 oppure richiedi il servizio di
consulenza online a mezzo skype tramite il format contatti sul mio sito web

www.biomwell.com