

# תרגול אכילה מודעת



רובנו אוכלים תוך כדי שיחה, תוך כדי נהיגה, תוך כדי צפייה בטלוויזיה, תוך כדי פינוי הצלחות של הילדים, מול המחשב, מהסיר ואיך לא?

בואו נחזור וניתן לאוכל את הכבוד שמגיע לו.

- נסו לאכול בישיבה ליד שולחן,
- ללא הסחות דעת - לא מול הטלוויזיה, תוך כדי קריאה, משחק במחשב, או שיטוט בנייד.
- מקדו את תשומת הלב לאוכל שאתם אוכלים ולתחושות בגוף.
- נסו לא לאכול במצבי עייפות, כעס, שעמום, או בבדידות אלא לאכול מתוך רעב. לאכול בהנאה, בשלווה.
- אם אתם רעבים וגם עייפים, מתוסכלים, כועסים. נסו לעצור רגע. לנשום כמה נשימות עמוקות, להרגיע את הגוף.
- נסו להיות נוכחים בזמן האכילה, כך תוכלו לשים לב לתחושת הגוף, לתרום לעיכול טוב של האוכל, להרגשת רמת השובע ולהנאה מהאכילה.

