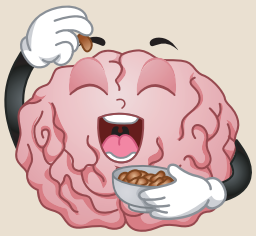

תרגול אכילה קשובה

קחו צימוק/חמוצית- ונסו להיות במודעות בכל החושים : לחוש את הטקסטורה בין אצבעות היד, להריח אותו מספר פעמים לשים לב לתחושה בפה ובגרון.

למקם אותו בעדינות בין השיניים הקדמיות, לשים לב לתחושות בפה, בגרון ובבטן.

בהמשך לחוש את מגע הלשון, לגלגל ולחוש אותו באזורים שונים בפה. לחוש את הטעם לפני הנגיסה.

להתבונן במחשבות - האם אתם מצפים לבלוע אותו ולאכול עוד, או נהנים מהחוייה העכשוית?

לעסו ושימו לב לתחושות של הלעיסה האיטית, מה מרגישים? מרגישים שיורד לגרון? לקיבה? איזה תחושות נותרו בפה? האם אתם עדיין כאן, בחווית האכילה הזאת או שהמחשבות נדדו למקום אחר?

זו דרך נפלאה, מדי פעם, להגביר את המודעות לסוגי מזון שונים. שתגרום ללכם, לעצור בזמן, להרגיש, להמתיק או להמליח פחות ולהינות ממגוון טעמים שלא חשתם עד כה..

התכנים אינם מהווים תחליף לייעוץ מקצועי/רפואי . כל מטרתם לספק מידע, ובשום מקרה, אינם בגדר המלצה רפואית
כל הזכויות שמורות https://www.wellnessclub.co.il ©