



ĆWICZENIE DLA NAUCZYCIELA

## *Uważne jedzenie*

Uważne jedzenie (ang. mindful eating) to świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności. Poprzez dokładne przeżuwanie każdego kęsa, skupiania się na smaku, teksturze, a także zapachu danej potrawy, jesteśmy w stanie w pełni docenić spożywany posiłek. Jedząc uważniej możemy bardziej kontrolować wielkość porcji i zakończyć posiłek w odpowiednim momencie, czyli na etapie najedzenia, a nie przejedzenia. Spożywając posiłki w pełnym skupieniu możemy zapobiec niekontrolowanemu zwiększeniu porcji pod wpływem bodźców (np. emocjonalnych), które utrudniają identyfikację potrzeb organizmu

**SPRÓBUJ:** Jako najlepsze ćwiczenie uważnego jedzenia dla dorosłych, polecamy uważne picie kawy (lub innego ulubionego napoju) rano. Skup się na procesie przygotowywania kawy, jako pewnym rytuale, na zapachu, smaku i jak Twoje kubki smakowe reagują na pierwsze, powolne łyki. Użyj wszystkich dostępnych zmysłów. Ważne, aby ten jeden raz, picie kawy było dla Ciebie jedyną czynnością w danym momencie. Nie z telefonem w rękę, ani w biegu do pracy. Możesz nagle zauważyć, jak często Twoje czynności są automatyczne i jak wiele tracisz biegnąc przez życie.

