

CUANDO SIENTA HAMBRE...

1. Identifique qué tipo de hambre tiene?

6. Identifique si ese alimento le provoca alguna sensación, emoción o recuerdo.

5. Identifique su color, su textura, su olor, su sabor



2. ¿Cuál es su nivel de plenitud? Puede decidir comer si esta en menos de 1/4

3. Pregunte a su cuerpo que alimento necesita

4. ingiera cada bocado del alimento de manera consciente y sin distracciones

Al finalizar mida el grado de bienestar que obtuvo al consumir ese alimento:

No fuí consciente del efecto en mí de este alimento que comí



Paré y no utilicé ningún distractor al ingerir mi alimento



Logré percibir el color, olor, sabor, textura y sonido del alimento que consumí



Identifiqué la plenitud, la saciedad y la satisfacción al finalizar mi comida



Soy consciente del bienestar que siento al comer este alimento

