

O PODER DO COMER CONSCIENTE



Segundo pesquisa americana, estima-se que a maioria das pessoas faça diariamente

14
decisões conscientes

+220
decisões inconscientes

no que diz respeito a escolhas alimentares.¹

Por outro lado, é sabido que instruções sobre o **COMER CONSCIENTE** e a atenção plena no momento do consumo podem promover:²

1. MAIOR SENSAÇÃO DE PRAZER

2. MENOR CONSUMO DE CALORIAS

Condição

Total de calorias consumidas (kcal)

Breve instrução sobre mindfulness

196,7

Ambiente com distrações (puzzles e jogos)

259,7

Estudo apontou que a atenção plena na hora de se alimentar pode estimular mudanças saudáveis no estilo e hábitos de vida, contribuindo para:²



"Desautomatizar" o consumo alimentar através do aumento da atenção durante a alimentação



Diferenciar a fome "fisiológica" daquela emocional



Adaptar as porções alimentares às necessidades reais do momento

ESCOLHAS QUE FAZEM BEM

7

7

Sinta as diferentes sensações que o chocolate proporciona enquanto você o saboreia.



1

Observe o tamanho e o peso do chocolate em sua mão. Olhe de perto.



PASSOS PARA O CONSUMO CONSCIENTE DO SEU CHOCOLATE PREFERIDO

6

Coloque o chocolate na boca. Sinta o sabor e as diferentes texturas. Preste atenção em como as sensações mudam a medida que o chocolate derrete.



2

Ouçã atentamente o som da embalagem ao ser desembrulhado.



5

Alguns pensamentos irão surgir e deixe-os fluírem livremente.



4

Leve o chocolate próximo ao nariz e sinta as diferentes sensações e lembranças que o aroma do chocolate proporciona.



3

Quebre uma porção delicadamente e perceba a maciez do chocolate.



Comunicação interna Nestlé® adaptada dos conceitos de Mindful Eating

Referências bibliográficas: (1) Wanskink, B. Sobal, J. Mindless eating: the 200 daily Food decisions we overlook. Environment and Behaviour, v 39, p. 106-123, 2007. (2) Arch JJ; Brown KW; Goodman Jet al. Enjoying Food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. Behav Res Ther. 2016; 7923-34.

bio  Nestlé®