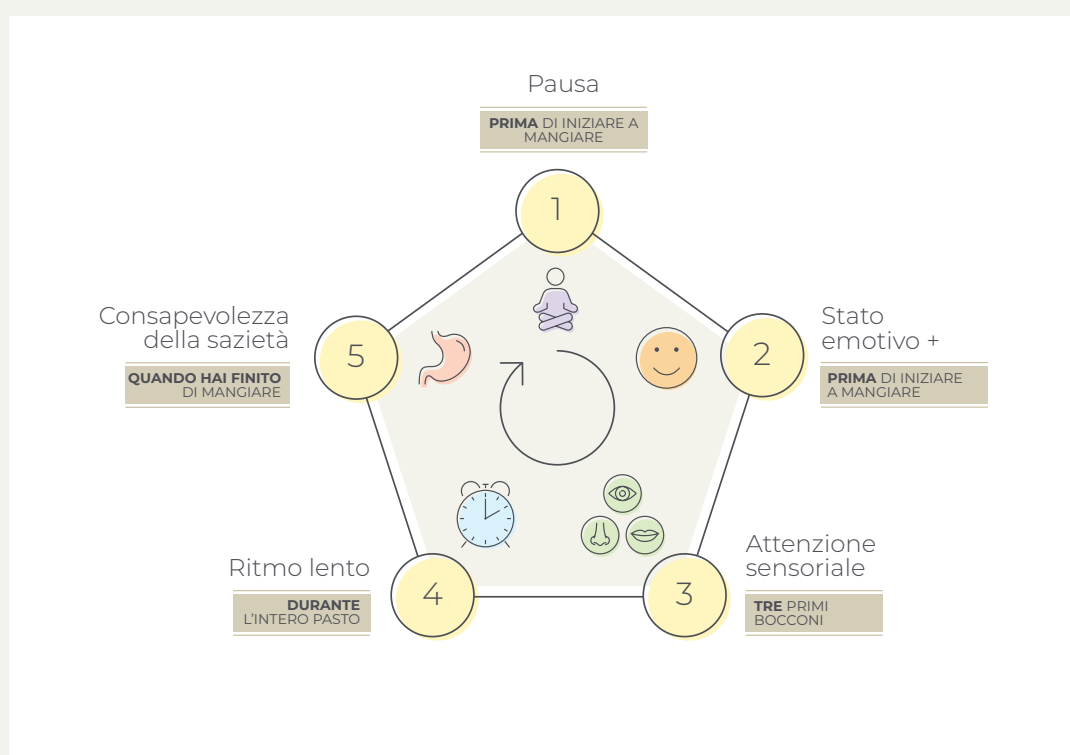


TECNICHE DI COMPORTAMENTO



SCHEDA

Cinque passi per un'alimentazione consapevole



- 1** Prima di iniziare a mangiare, fai una pausa contando tre respiri completi.
- 2** Realizza come ti senti (presta attenzione al tuo stato emotivo).
- 3** Per i primi tre bocconi, mangia consapevolmente, con la tua attenzione focalizzata su ciò che stai mangiando.
- 4** Durante l'intero pasto, mangia a un ritmo lento.
- 5** Quando finisci di mangiare, presta attenzione alla sensazione che provi nello stomaco e fermati per qualche secondo per sentire la sazietà.

SCHEDA

Automonitoraggio del comportamento alimentare



AUTOMONITORAGGIO: "Di solito..."	SÌ	NO
1. PRIMA DI INIZIARE A MANGIARE, APPLICO LA PAUSA DI ATTENZIONE AL RESPIRO E MI CONNETTO CON LA GRATITUDINE		
2. MANGIO I PRIMI TRE BOCCONI CON LA MASSIMA ATTENZIONE		
3. DI SOLITO MANGIO A RITMO LENTO		
4. IDENTIFICO LA SENSAZIONE DI SAZIETÀ E SMETTO DI MANGIARE PRIMA DI SENTIRE LO STOMACO PIENO		
5. GESTISCO LE MIE EMOZIONI INDIPENDENTEMENTE DALLA MIA ALIMENTAZIONE		

È essenziale eseguire questo automonitoraggio per almeno un mese (30 giorni consecutivi). Se noti che per due settimane consecutive rispondi NO a tre o più indicatori, contattaci.