

Mindful eating

Il **Mindful eating** si può definire come la pratica dell'alimentazione consapevole o del mangiare Mindful, ossia la **Mindfulness** portata a tavola.

Si tratta di una pratica che ci permette di vivere l'esperienza del cibo in modo consapevole, equilibrato ed armonico, risvegliando la nostra **saggezza interiore** ed il rispetto per il cibo e per il corpo.

Mangiare è di certo una delle cose più piacevoli e naturali che noi facciamo, tuttavia i condizionamenti esterni, di cui spesso siamo inconsapevoli, ci spingono a compiere scelte che non sono coerenti con i bisogni del nostro corpo. Spesso ci ritroviamo ad essere consumatori confusi, frustrati e ciò ci impedisce di godere appieno dell'esperienza del cibo.



Molte volte inoltre mangiamo non per soddisfare una fame fisica, ma per attutire emozioni scomode come la noia, la rabbia, la paura, si parla in tal caso di fame emotiva, altre volte ancora si mangia solo perché si è in compagnia, questa si definisce fame sociale.

L'incapacità di ascoltare il nostro corpo e di autoregolarci, possono portare ad un alternarsi di restrizioni ed abbuffate che alterano il rapporto con il cibo e minano il nostro equilibrio psicofisico oltre che la nostra salute.

Gli incontri di **Mindful eating**, attraverso lezioni teoriche ed esercizi pratici, ci permettono di:

- **rallentare**, concedendoci il tempo di assaporare ciò che mangiamo, utilizzando tutti e **cinque i sensi**;
- riconoscere la sensazione di fame ed individuare il livello di fame, distinguere tra i diversi tipi di **fame (fisica, emotiva, sociale)**

- prestare attenzione al livello di sazietà
- nutrire il rispetto e **l'amore per il nostro corpo**
- prendere consapevolezza della provenienza del cibo che ingeriamo e indirizzarci verso una **spesa consapevole**

Grazie al **Mindful eating**, riusciamo ad acquisire nuove abitudini alimentari, sane e consapevoli, che durano nel tempo e che ci permettono di avere un rapporto con il cibo sano ed appagante a beneficio del corpo e della mente.

Prossimi appuntamenti

Mindful Eating

Ciclo di 4 incontri, sabato dalle 17h alle 19h

18, 25 gennaio, 1 e 8 febbraio 2025

Per conoscere il Mindful Eating ci sarà una presentazione

Lunedì 13 gennaio dalle 20h30 alle 21h30.