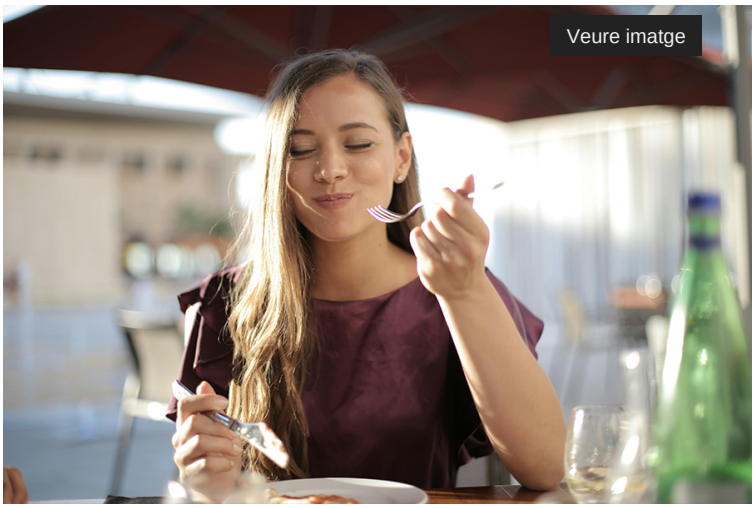
Mindful eating: millora la teva relació amb el menjar i nodreix el teu benestar

19/06/2024



Escoltes al teu cos a l'hora de menjar? El Mindful eating és una tècnica que et convida a alimentar-te en un estat de plena consciència. Descobreix en què consisteix, els seus beneficis, les maneres de practicar-ho i com aplicar-ho en la rutina diària.

Què és el mindful eating?

El Mindful Eating, com el seu nom indica, és una pràctica que combina el mindfulness amb l'alimentació, ensenyant-nos a menjar amb intenció i consciència. En espanyol, la paraula mindfulness es traduiria com a “atenció plena”, per tant, aquest concepte consisteix a parar atenció intencionalment, en aquest cas, el menjar.

A través d'aquesta autoobservació i consciència, es poden canviar hàbits, sobretot millorar la relació amb el menjar. Ja que una vegada coneguis de nou el teu propi cos i aprenguis a escoltar-lo, pots distingir la quantitat i el tipus de fam que tens a cada moment.

Beneficis del mindful eating

Jon Kabat-Zinn, un biòleg de la Universitat de Massachusetts, va popularitzar el mindfulness demostrant que els qui porten una pràctica regular de meditació mindfulness experimenten canvis positius tant a nivells físics com a nivell psicològic i emocional.

La pràctica mindful eating té molts beneficis a més d'ajudar-te a gaudir plenament del menjar:

1. **Conèixer el teu cos.** El benefici més gran és que et permet escoltar quan el teu cos té realment gana. Aprens a reconèixer els senyals interns de fam i sacietat, en lloc de menjar per estímuls ambientals, corporals o mentals, com l'avorriment, la solitud, o simplement perquè hi ha menjar en el plat.
2. **Control de pes.** El control de pes se sol buscar amb dietes restrictives, però a causa dels mals hàbits acaben amb efecte rebot. Practicant mindful eating sabràs menjar només quan tinguis gana real, quan el teu estómac estigui buit o quan les teves necessitats energètiques del cos te'l demanin.
3. **Millora la digestió.** Menjar amb plena atenció al que s'està menjant fa que mengis més a poc a poc, la qual cosa facilita la digestió.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats

4. **Millor relació amb el menjar.** Sanar la relació amb el menjar és un gran pas i assoliment, ja que seràs capaç de calmar una emoció per una altra via que no sigui la fartanera o la restricció. I quan menges, podràs gaudir realment amb tots els sentits el que estàs menjant, sense por d'engreixar o a la culpa. Això permet allunyar-se d'estils d'ingesta emocional i externa.
5. **Crea hàbits saludables.** Aquesta rutina no sols ajuda en el present; els canvis d'hàbits sempre són a llarg termini. Ser conscient de l'aquí i ara, dels teus propis pensaments i emocions, t'ajudarà a viure d'una forma més simple i feliç.

Com practicar el mindful eating

Practicar el mindful eating pot semblar un repte complicat en la realitat perquè, amb la quantitat d'estímuls i distraccions que existeixen, tothom va en pilot automàtic, i a l'hora de menjar, passa el mateix. Però si tenim clar que l'atenció és una habilitat cognitiva que tothom té i que la ment pot treballar-se, es pot aconseguir.

1. **Tenir una intenció.** Aquest pas és crucial per a qualsevol canvi. Tenir clara la intenció que hi ha darrere del mindful eating, ja et dona una motivació extra. A partir d'aquí, l'important és no perdre el focus d'atenció.
2. **Respirar.** La respiració et pot ajudar molt a concentrar-te en el moment present i relaxar-te abans de menjar. Probablement, la ment es distreu cada dos per tres, però la clau està a no jutjar-te, ser amable amb tu mateix i seguir en la respiració.
3. **Fer pauses.** Fer pauses durant el menjar, et permet escoltar el teu cos per comprovar el teu nivell de fam i sacietat.
4. **Allunyar les pantalles.** Mentre facis la pausa per menjar, dedica't exclusivament a això, i gaudeix de menjar en la seva plenitud sense televisió, mòbil ni ordinador. Per seguir amb l'atenció plena, pregunta't: Estic fent alguna cosa a més de menjar que pot ser una distracció?
5. **Beure aigua.** És important beure aigua regularment, perquè no beure suficient fa que confonguis la sensació de set amb la de fam.
6. **Menjar a poc a poc i mastegar.** Una bona tècnica per menjar a poc a poc és deixar el cobert en el plat cada vegada que estiguis mastegant, d'aquesta manera, estaràs alentint el menjar. Si et prens aquest temps, podràs mastegar bé i assaborir millor el menjar.

Mindful eating en la vida quotidiana

Per introduir el mindful eating en la vida diària cal canviar alguns hàbits i seguir algunes estratègies per aconseguir tenir aquesta relació més conscient amb el menjar:

- A casa, estableix un ambient tranquil i agradable. Intenta no menjar en el sofà davant del televisor, sinó en la taula de forma relaxada i amb temps per menjar sense pressa.
- A la feina, emporta't el teu propi menjar per menjar de forma més saludable i no caure en la temptació del fast food. Procura també menjar en un lloc tranquil, lluny del teu escriptori i el teu ordinador.
- En els restaurants, mantingues la calma, centrant-te en com et sents, en el menjar saludable que has triat i gaudeix de cada mos sense preocupar-te per deixar menjar en el plat.

Si comences a practicar el mindful eating en la teva rutina diària, milloraràs a nivell físic, aconseguiràs una vida més equilibrada i un benestar integral a llarg termini.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats



MICROBIOTA INTESTINAL I FLORA BACTERIANA [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00029.xml]

Descobreix més sobre el paper de la flora bacteriana en la salut.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats