

Comer com *Atenção Plena*

Um hábito que transformará sua alimentação.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ÍNDICE

Mindful eating _____ pág. 05

O mindful eating na prática _____ pág. 07

1 - Elimine as distrações _____ pág. 10

2 - Se conecte-se com sua comida _____ pág. 11

3 - Envolve sua visão _____ pág. 12

4 - Envolve seu olfato _____ pág. 13

O mindful eating durante a refeição _____ pág. 14

1 - Dicas para comer mais devagar _____ pág. 15

2 - Fome ou vontade de comer _____ pág. 16

3 - Exagerei, e agora? _____ pág. 17

Os benefícios do mindful eating _____ pág. 18

11 práticas diárias _____ pág. 20

**VOCÊ TEM O HÁBITO DE COMER RÁPIDO, NA
FRENTE DA TELEVISÃO OU MEXENDO NO CELULAR?**

**RESERVA UM TEMPO PARA SE
ALIMENTAR, APRECIAR O SABOR,
O CHEIRO E A TEXTURA DA COMIDA?**

SE ALGUMA RESPOSTA FOI NEGATIVA,
ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ.

mindful
MINDFUL EATING



No ritmo que a vida moderna anda, sem tempo para nada e com distrações o tempo todo, uma técnica que busca o oposto se destaca cada vez mais: o *mindful eating*.

O *mindful eating* tem a proposta de envolver a mente, o espírito e o coração na hora de degustar um prato de comida.

É um conceito de nutrição focado no *mindfulness*, prática de meditação budista que se define como a capacidade intencional de trazer atenção ao momento presente, sem julgamentos ou críticas, com uma atitude de abertura e curiosidade.

Tem como objetivo ensinar as pessoas a cuidarem melhor de si mesmas e viverem de forma mais saudável e adaptada à sua realidade.

Busca tornar a alimentação mais leve, sem classificar a comida como “permitida” ou “proibida”, diminuindo a sensação de culpa e atendendo aos sinais internos do corpo, respeitando quantidade e frequência da ingestão dos alimentos.



**MINDFUL EATING
NA PRÁTICA**

Primeiramente, é importante entender sua relação com a fome.

Pergunte a si mesmo: **“Estou com fome?”**.

A fome é a maneira do seu corpo dizer a você que os níveis de energia estão ficando baixos e que é hora de reabastecer. Isso pode ser causado por:

- Baixos níveis de açúcar no sangue
- Estômago e vazio intestinal
- Alterações hormonais



No entanto, uma sensação de fome ou fortes desejos por comida também podem ser provocados por coisas como tédio, ansiedade e estresse.

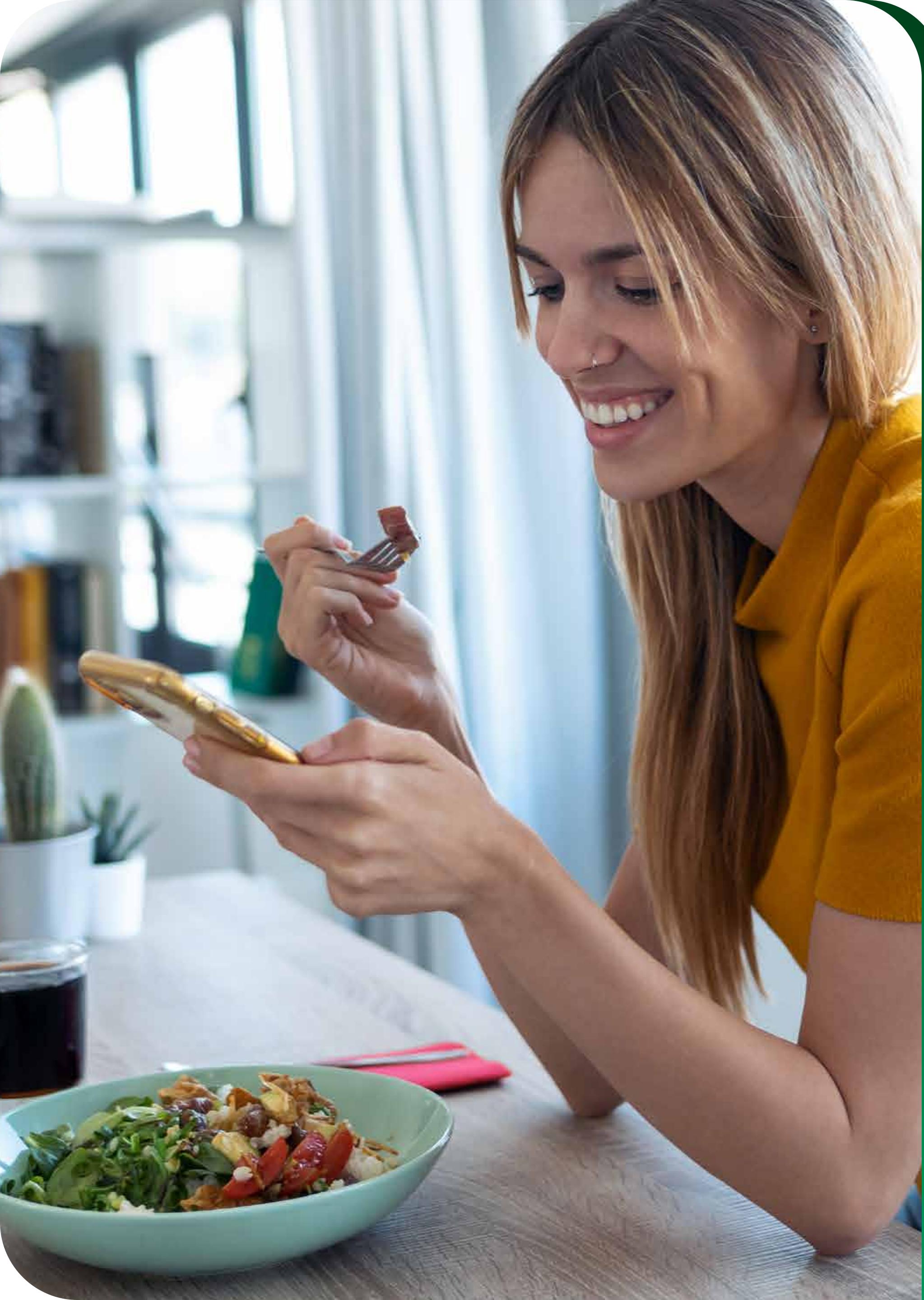
Estar ciente de que situações ou sentimentos normalmente provocam sensação de fome ou desejo de comer pode ajudá-lo a decifrar se está realmente com fome e precisa reabastecer seu corpo ou se está sendo levado a comer por outras razões.

Faça uma pausa por um momento e analise as reais causas da sua vontade de querer se alimentar naquele instante. Se você está realmente com fome, coma! O objetivo não é comer menos, mas parar de comer quando a fome passar. Para isso, concentre-se no consumo de alimentos para a finalidade a que se destina: nutrição.

Se você reparar que o que está sentindo não é realmente fome, procure encontrar a verdadeira causa, preste mais e melhor atenção a você mesmo e às suas emoções.

DICA: tomar um copo de água ou uma xícara de chá pode ajudar a adiar um pouco a refeição, ou, ainda melhor, fazer uma curta caminhada para nos dar o tempo de nos entender melhor antes de comer sem perceber, sem atenção e no automático.





01

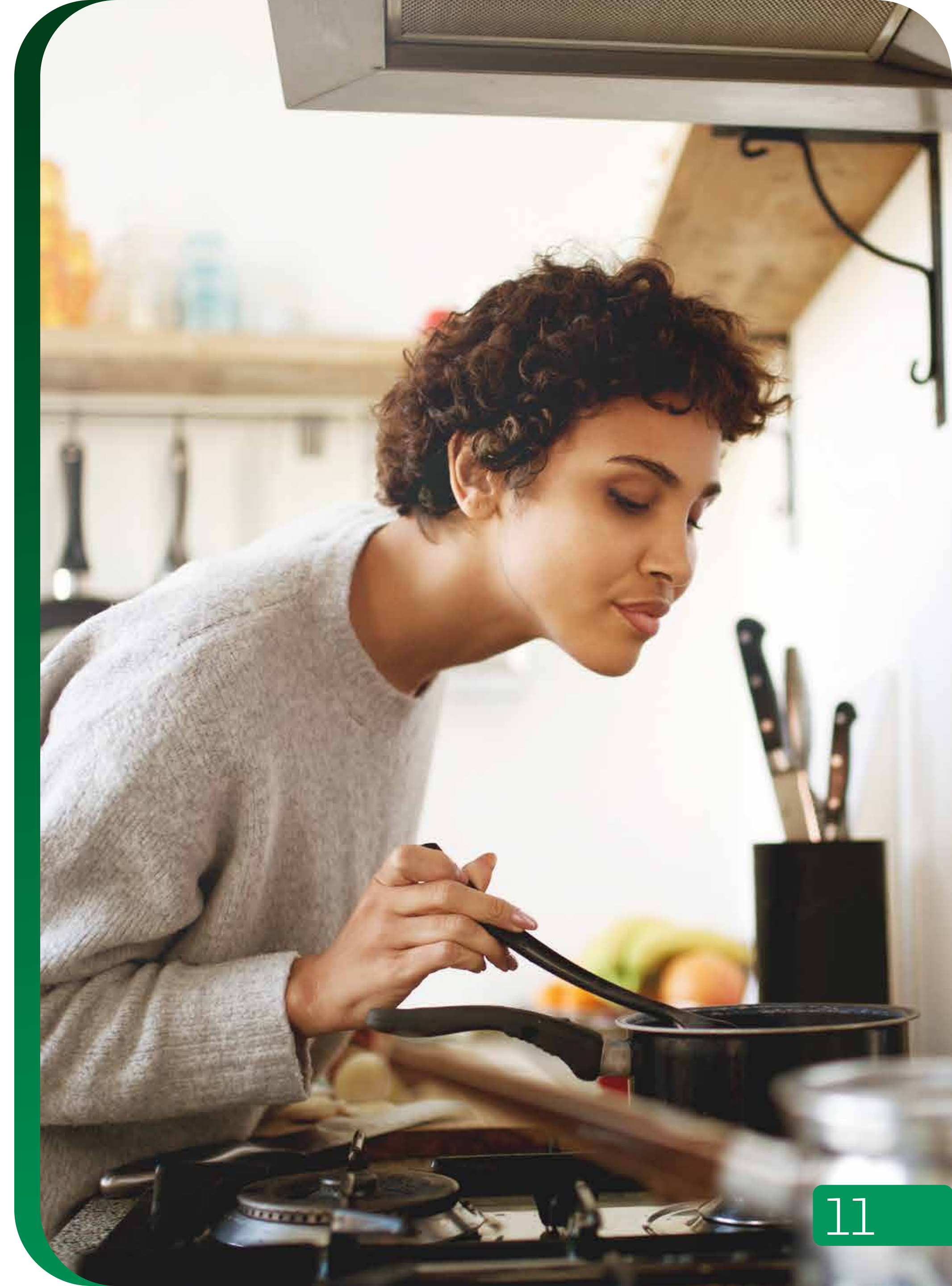
ELIMINE AS DISTRAÇÕES

Enquanto você come, **evite usar seu telefone ou computador, não leia livros ou revistas e mantenha a televisão desligada.** Embora comer distraído possa parecer inofensivo, é comum terminar de comer sem lembrar o que comeu, sem lembrar do sabor, se gostou ou não e a quantidade que ingeriu, o que pode incentivá-lo a comer demais.

02

CONECTE-SE COM SUA COMIDA

Pense na origem dos alimentos que nutrem seu corpo, você pode tomar melhores decisões para sua saúde e o planeta. Cozinhar as próprias refeições também ajuda você a desenvolver uma conexão mais profunda com sua alimentação, compre alimentos cultivados localmente e aprenda mais sobre a origem de cada alimento.





03

ENVOLVA SUA VISÃO

Utilizar a visão para reconhecer a beleza de um prato bem servido, assim como de cada um dos seus ingredientes, pode aumentar sua apreciação e entusiasmo pela comida. Ao preparar sua comida ou antes das refeições, faça a você mesmo as seguintes perguntas: Quais são os ingredientes da sua refeição? Quais cores estão presentes no prato?

Você acha que esta refeição parece boa? Dá água na boca só de olhar? Sempre que puder, tente adicionar interesse visual a refeições e lanches com especiarias, ervas, legumes ou frutas de cores vivas. Utilize uma louça bonita, prepare a mesa, mesmo nos dias comuns. Aprecie todos os momentos.

04

ENVOLVA SEU OLFATO

O cheiro e o paladar estão intimamente relacionados, e o cheiro da comida desempenha um papel importante na satisfação e alegria que sentimos ao comer. Antes de começar a comer, sinta o aroma de sua refeição. Com os olhos fechados, para intensificar ainda mais o sentido de olfato, faça as seguintes perguntas: Que cheiros estão vindo deste

prato? Consegue reconhecer os diferentes ingredientes pelo cheiro? O cheiro da comida o deixa com mais fome? Se você pudesse sentir o cheiro da refeição e não vê-la, estaria interessado em comê-la?



MINDFUL EATING
mindful eating
DURANTE A REFEIÇÃO



01

DICAS PARA COMER MAIS DEVAGAR

Tempo é chave para o *mindful eating*, mas não é preciso fazer refeições intermináveis: apenas 20 minutos são suficientes.

Comer um pouco mais lentamente nos ajuda a apreciar melhor a comida e nossas reações e decisões durante e sobre nossa alimentação.

Dicas para comer mais devagar: faça uma pausa e apoie o garfo na mesa entre cada mordida.

Enquanto você come, continue atento à sua respiração e mastigue várias vezes até triturar bem todo o alimento.

Depois de comer algumas garfadas, tente comer menos por garfada do que quando começou. Perceba as texturas do alimento.

Se for muito difícil desacelerar durante a refeição, tente comer devagar nos primeiros cinco minutos da refeição.

02

FOME OU VONTADE DE COMER: observe suas emoções

Muitos fazem uma conexão direta entre emoções e alimentação – comer em resposta ao estresse, à tristeza, à ansiedade, à agitação ou a outros sentimentos. A alimentação consciente pode não apenas nos ajudar a entender os tipos de emoções que envolvem nosso relacionamento com a comida, mas também como podemos estar usando a comida para lidarmos com certos sentimentos.

Faça a si mesmo estas perguntas antes de começar a comer: essa refeição traz alguma emoção? Se sim, quais? Por que você acha que essas emoções estão surgindo? Você está comendo esta comida porque se sente triste, estressado ou sobrecarregado?

Tudo bem se você não tiver uma resposta definitiva, mas tente encontrar alguns motivos pelos quais você pode estar se sentindo assim. Não há regras rígidas para este exercício. Simplesmente experimente suas emoções em relação à comida. Não importa o que você esteja sentindo, tente não se julgar. O objetivo desta atividade é se tornar mais consciente de suas respostas emocionais à comida e desenvolver uma melhor compreensão de como as emoções podem fazer com que você confunda e ache que tem vontade de comer. A fome real não tem comida específica, não temos preferências por algum tipo de alimento. Por exemplo: estou com fome de um bolo de chocolate, brigadeiro... Isso é vontade de comer.





03

EXAGEREI, E AGORA?

Não tente compensar! Se exagerar, não faça grandes restrições e punições.

Não treine em excesso, não faça longos períodos de jejum, apenas respeite e escute seu organismo.

Lembre que o dia de amanhã é um novo dia e retorne para seus hábitos saudáveis normalmente.

Mindful eating não se trata de compensação, e sim de equilíbrio.

**OS BENEFÍCIOS DO
MINDFUL EATING**



Restaurar a conexão entre o corpo e seus sentidos de visão, olfato, paladar e tato.

Aprender a restaurar a percepção de saciedade.

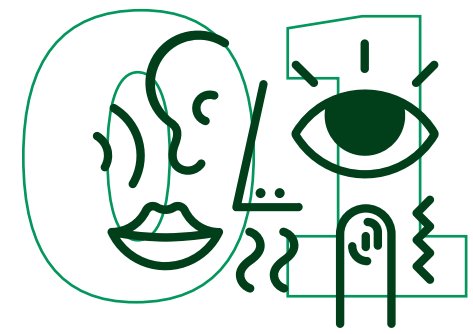
(Re)tomar consciência dos pensamentos e crenças limitantes sobre alimentação, que reforçam padrões alimentares prejudiciais à saúde.

Restabelecer a intuição alimentar.
Identificar sentimentos de culpa e vergonha sobre a comida e sobre o ato de se alimentar.

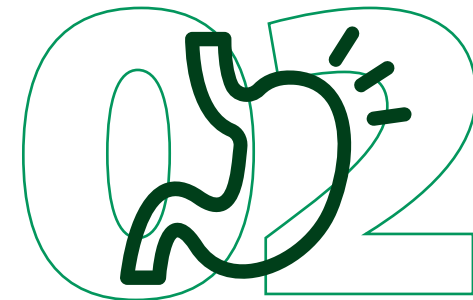
O *mindful eating* engloba processos que podem levar um pouco de tempo e concentração para a prática, mas que com disciplina e como tudo que envolve nossas cognições, a atenção plena deve ser treinada.



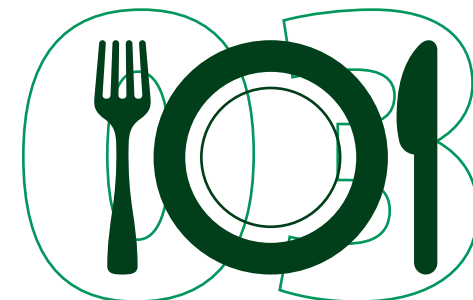
11 PRÁTICAS DIÁRIAS



Utilizar todos os sentidos na escolha dos alimentos, que sejam nutritivos e proporcionem bem-estar físico e mental;



Observar antes, durante e depois das refeições o roncar do estômago, estresse, fome e saciedade;



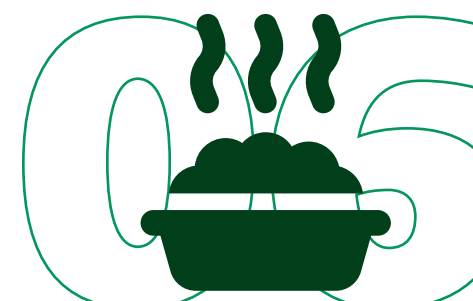
Reduzir o tamanho das porções, usar pratos e tigelas menores;



Estar presente e consciente ao se alimentar, comer sentado e evitar distrações ao comer (televisão, computador e celular);



Comer lentamente, mastigar bem antes de engolir e fazer pausas entre as mordidas;

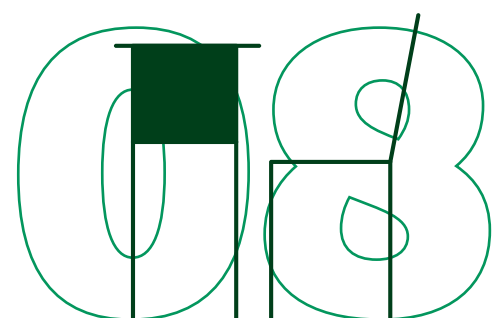


Degustar a comida, apreciar o aroma, a textura e o sabor dos alimentos, sem julgamentos e críticas;

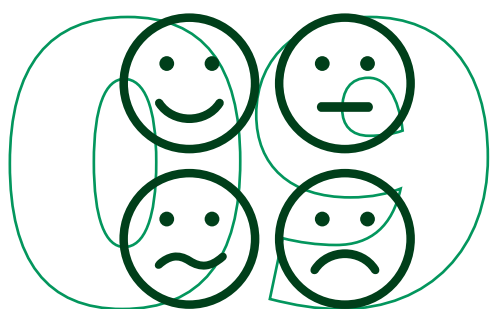




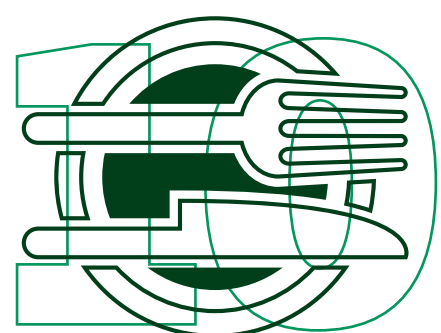
Cozinhar! É uma forma de praticar a alimentação consciente, pois desperta os sentidos pelos aromas, sabores e cores, tocar os alimentos, sentir suas texturas e formatos, ouvir os sons ao cortar, ralar, mexer desperta o prazer em preparar e comer;



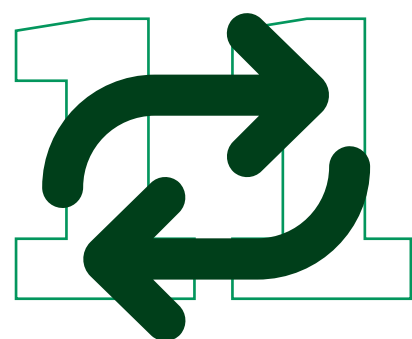
Sentar-se à mesa. Comer enquanto anda, dirige ou de pé e qualquer uma de nossas multitarefas paralelas do dia não nos conecta à refeição e percepção de saciedade;



Observar suas sensações: perceba emoções e sentimentos que surgem ao longo da refeição;



Comer o suficiente: qual seu grau de saciedade? Pense sempre numa escala de zero a dez seu grau. Pare de ingerir alimento ao perceber que já está satisfeito, mesmo que ainda haja comida no prato;



Treinar: exercite a atenção plena, isso feito com regularidade vai torná-la um hábito.



playlist
PLAYLIST

Sua alimentação vai ficar ainda mais deliciosa ao som das nossas músicas. Separamos canções para todos os gostos.

Clique no link abaixo e aproveite!

 <https://spoti.fi/3CEFICR>



referências
REFERÊNCIAS

Mindful eating: você sabe o que é?

Centro Universitário UNINOVAFAPI

<https://www.uninovafapi.edu.br/noticias/2021/2/23/mindful-eating-voce-sabe-o-que-e>

Mindful eating: como ficar em paz com seu alimento

Essential Nutrition

<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/mindful-eating/>

Mindful eating - o que é?

NutMed

<https://nutmed.com.br/blog/nutricao-clinica/mindful-eating-o-que-e>

Descubra o que é Mindful Eating (Comer Consciente)

Centro de Promoção de Mindfulness

<https://cpmindfulness.com.br/o-que-e-mindful-eating/>

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedcuritiba.com.br



[@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)



[/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)



[/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)