



# 7 Days of Mindful Eating

## 1 Anota tu plan

Al comienzo de la semana, anota un plan de alimentación rápido. Cuando estés haciendo las compras durante la semana, intenta tener ese plan en mente.

## 2 Haz una pausa y reflexiona

A mitad de las comidas, tómate un momento para prestar atención a cómo se siente tu cuerpo (no es tan fácil como parece). Del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho está tu estómago?

## 3 ¡A la mesa!

Come en la mesa. Siempre que puedas, siéntate a comer en lugar de masticar mientras haces otras cosas, incluso cuando comas tus refrigerios.

## 4 Recordatorios útiles

Puedes atarte una cinta en la muñeca o usar un brazalete o un anillo como recordatorio para comer de manera consciente.

## 6 Sé amable contigo

Si no tienes tiempo o energía para comer de manera consciente, está bien. Sigue adelante sin criticarte.

## 5 Involucra los sentidos

La próxima vez que comas, da el primer bocado con los ojos cerrados. Nota la textura, el sonido que hace al morderlo y todos los sabores y olores deliciosos que tiene.

## 7 Sigue practicando

Al igual que la meditación, comer de manera consciente es una habilidad que requiere de práctica constante. ¡Sigue así!

