

O PODER DO **COMER CONSCIENTE**



Segundo pesquisa americana, estima-se que a maioria das pessoas faça diariamente

14
decisões
CONSCIENTE



+220
decisões
INCONSCIENTES



no que diz respeito a escolhas alimentares.¹

Por outro lado, é sabido que instruções sobre o **COMER CONSCIENTE** e a atenção plena no momento do consumo podem promover:²

⋮

1. MAIOR SENSAÇÃO DE PRAZER

⋮

2. MENOR CONSUMO DE CALORIAS

⋮

Condição

Total de calorias consumidas (kcal)

Breve instrução sobre mindfulness

196,7

Ambiente com distrações (puzzles e jogos)

259,7

Estudo apontou que a atenção plena na hora de se alimentar pode estimular mudanças saudáveis no estilo e hábitos de vida, contribuindo para:²



"Desautomatizar" o consumo alimentar através do aumento da **atenção plena** durante a alimentação



Diferenciar a fome "fisiológica" daquela emocional



Adaptar as porções alimentares às realidades reais do momento

ESCOLHAS QUE FAZEM BEM

7

passos para o **CONSUMO CONSCIENTE** do seu **CHOCOLATE PREFERIDO**



1

Observe o tamanho e o peso do chocolate em sua mão. Olhe de perto.



2

Ouçá atentamente o som da embalagem ao ser desembrulhado.



3

Quebre uma porção delicadamente e **perceba a maciez** do chocolate.



4

Leve o chocolate próximo ao nariz e sinta as **diferentes sensações e lembranças** que o aroma do chocolate proporciona.



7

Sinta as diferentes sensações que o chocolate proporciona **enquanto você o saboreia**.



6

Coloque o chocolate na boca. **Sinta o sabor e as diferentes texturas**. Preste atenção em como as sensações mudam a medida que o chocolate derrete.



5

Alguns **pensamentos irão surgir** e deixe-os fluírem livremente.

Comunicação interna Nestlé® adaptada dos conceitos de Mindful Eating

Referências bibliográficas: (1) Wanskink, B. Sobal, J. Mindless eating: the 200 daily Food decisions we overlook. Environment and Behaviour, v 39, p. 106-123, 2007. (2) Arch JJ; Brown KW; Goodman Jet al. Enjoying Food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. Behav Res Ther. 2016;79:23-34.

MATERIAL DESTINADO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

bio Nestlé®