

Mindful eating: entenda tudo sobre o assunto!

Comer é um ato natural e presente em vários momentos do nosso dia. Porém, com a correria do dia a dia, muitas vezes não paramos para saborear os alimentos e **tão pouco prestamos atenção** na importância deste momento, que além de fisiológico, é social e afetivo.

É sobre isso que iremos falar com você hoje. Continue a leitura com a gente!

Atenção plena

Mindful Eating ou comer com atenção plena é estar no momento presente, é estar consciente do corpo, dos pensamentos e das sensações, é sentir os aromas, texturas e sabores dos alimentos sem julgamentos e críticas.

É conseguir reconhecer e diferenciar quando se está com fome ou com vontade de comer, se é uma fome física ou emocional/psicológica (nutrir ou nos confortar), é saber a hora exata de parar de comer (saciedade).

Mindful eating é alimentação consciente

[Alimentação](#) consciente vai muito além de apenas prestar atenção na hora da refeição, comendo devagar e sem distrações. Na literatura, muitos estudos já demonstram benefícios dessa prática:

- Voltar a sentir e explorar novos ou antigos sabores dos alimentos;
- Redução de episódios de compulsão alimentar;
- Apesar do foco não ser o emagrecimento, ela pode auxiliartambém nesse processo.

Então, **mindful eating** é uma prática essencial para quem almeja mudança de [comportamento alimentar](#).

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de acompanhar nossos conteúdos nas nossas [redes sociais](#) e fique por dentro dos próximos temas!