



Bingo

Alimentación Consciente



¿Cuántas de estas cosas has hecho?
¡Márcalas!

Saborea por 30 segundos	Agradece a tus alimentos	Come con tu mano no dominante	Pregúntate: Me gusta este sabor?	Cocina con atención plena
Prueba un alimento nuevo	Mastica con los ojos cerrados	Deja de comer cuando estés satisfecha	Pon atención al olor de tu comida	Suelta los cubiertos entre bocados
Contempla tu plato cuando esté vacío	Pregúntate: Tengo hambre?	Elimina o aleja las distracciones	Nota la respuesta de tu estómago al comer	Decora tu plato
Come en completo silencio	Respirar profundo entre bocados	Prueba una nueva receta	Pon atención al sonido de tu comida	Come un snack al aire libre
Pon atención al color de tu comida	Nota la respuesta de tu boca al comer	Mastica un bocado por 20 segundos	Pregúntate: Tengo sed?	Contempla tu plato cuando esté lleno

