

## EFT Para Comer Saludablemente Hoja de trabajo de alimentación consciente

### ¿Qué es la alimentación consciente?

- » La alimentación consciente no es una dieta
- » NO hay menús ni recetas. Se trata equilibrar cómo comer, no qué comer.
- » Estar consciente y presente cuando come
- » Notar cada bocado
- » Usando sus sentidos (sabor picante, suave), (textura suave, crujiente), (aroma, sonido chisporroteante o crujiente)
- » Darse cuenta de sus hábitos
- » Determinar su nivel de hambre
- » Estar verdaderamente en el momento
- » Saborear / Disfrutar la comida
- » Sentirse a cargo de cuánto está comiendo, decidiendo conscientemente
- » Sin culpa ni juicio

### Comienza entonces a preguntarte:

¿Tengo hambre? ... ¿Cómo lo sé?" durante todo el día.

Cuando comas, practica pausas y pregúntate:

- ¿Estoy lleno? ... ¿Cómo Lo sé?

- ¿Cuáles son los signos físicos de hambre y saciedad para ti?
- ¿Puedes empezar a notar los diferentes niveles de hambre?

Contesta ahora las siguientes preguntas

- ¿Cuáles son mis señales físicas del hambre? ¿En qué se diferencia tener un poco de hambre de tener mucha hambre?
- ¿Cuáles son mis señales físicas de sentirme lleno? ¿En qué se diferencia ligeramente lleno de muy lleno?

## Consejos:

- 1) Deja de comer cuando estés satisfecho.
- 2) Come cuando tengas hambre en lugar de comer emocionalmente.
- 3) No “pellizcar” cuando estás cocinando.
- 4) Prueba cada bocado antes de tomar el siguiente.
- 5) Piensa en lo nutritiva que es la comida para tu cuerpo.
- 6) No juzgarme a mí mismo cuando accidentalmente como en exceso.
- 7) No realizar múltiples tareas cuando como. Cuando como solo como.
- 8) Poder dejar algo de comida en mi plato si no lo quiero.
- 9) Come despacio, masticando cada bocado.

## 10) Reconocer cuando entro en una alimentación sin sentido

Comer sin pensar es solo un hábito, algo que se hace fuera de la rutina en lugar de que desencadenado por la emoción. Toma nota y recopila datos sobre tus hábitos durante una semana.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Muchos Saludos

Carla Valencia EFT-CC  
<http://www.autoayuda-eft.com>