

آیا تا به حال شده که میان وعده ای را قورت بدهید در حالیکه مزه اش را متوجه نشده اید؟ با کُند کردن و مزه مزه کردن یک میان وعده، شما الگوی خوردن با استرس را نقض کرده و احساس کنترل بیشتری موقع غذا خوردن خواهید داشت. این یک عمل خودمراقبتی است. بجای تهیه غذا برای لذت، آن را به چیزی برای آرامش پیدا کردن تبدیل کنید.

چگونه؟

مکانی آرام برای غذا خوردن پیدا کنید، حتی اگر یک کابین کار باشد. عوامل حواس پرتی را خاموش یا دور کنید.

- ۱- قبل از خوردن یا سفارش دادن از خودتان بپرسید: آیا من گرسنه ام؟ چه طعم ها و مزه هایی این گرسنگی را را می کند؟ چه مقدار غذا برای راضی کردنش لازم است؟
- ۲- یک نفس آرامش بخش بکشید و بخاطر غذا سپاسگزاری کنید. قبل از غذا خوردن، بابت انرژی طبیعی در غذا و تلاش های انسان ها برای تهیه این غذا شکرگزاری کنید.
- ۳- اولین لقمه را با تمرکز بر روی انتخابها بخورید. اندازه لقمه، جایی در دهان که جویده می شود، سرعتی که می خواهید بجوید و زمانی را که می خواهید آن را قورت بدهید، انتخاب کنید.
- ۴- لقمه دوم را با تمرکز روی مزه ها بخورید. کجای دهان و زبان شما به وضوح متوجه طعم و مزه غذا می شود؟ و چگونه آن از یک لقمه به لقمه دیگر تغییر می کند؟
- ۵- لقمه سوم را با تمرکز روی مشاهدات بخورید. جویدنتان را و اینکه چگونه غذا از جامد به مایع تبدیل می شود مشاهده کنید. ببینید طعم هر لقمه، حرکات آرواره و فک و حتی افکار شما چقدر طول می کشد.
- ۶- برای لقمه چهارم، مکث کنید. ظرف غذا را بگذارید و نفس بکشید.

چه موقع؟

از این روش برای خوردن یک میان وعده در روز استفاده کنید. شما ممکن است متعجب شوید که این روش چگونه شما را کُند و آرام می کند و اجازه می دهد که تفاوت بین غذا خوردن و تأمین شدن با غذا را با پُر شدن شکم با غذا را درک کنید.