



# GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

# **Apostila : Comer consciente (Mindfulness)**

## Comer consciente



Comer consciente é a **capacidade de saber gerenciar as emoções e os comportamentos** de modo a buscar uma alimentação saudável.

# Comer consciente: como fazer?

- ✓ Sente-se a mesa
- ✓ Sirva-se de um prato de alimentos colorido e variado, conforme roda dos alimentos.
- ✓ Respire calmamente.
- ✓ Dê uma garfada, mastigue, sinta o sabor, a textura e a consistência dos alimentos. Mastigue até os alimentos formarem uma papa.
- ✓ Não tome líquidos durante a refeição. A saliva pode exercer o papel de umedecer os alimentos.
- ✓ Concentre-se somente na refeição
- ✓ Não converse sobre problemas ou dificuldades, viva um momento de tranquilidade e calma.

# Meditação da Passa

# Meditação da Passa

**Material necessário: 1 uva passa ou outra fruta desidratada, folha de papel, caneta para registrar. Sua tarefa é: comer a fruta de forma atenta, assim com faz com o chocolate.**

- 1. Segurar** – pegue uma das passas e segure-a na palma da mão ou entre os dedos. Concentre-se nela, sinta-a como se nunca tivesse segurado nada semelhante. Consegue sentir seu peso? Ela forma uma sombra na palma da mão?
- 2. Ver** – dedique um tempo para realmente olhar a passa. Examine-a com cuidado e atenção. Deixe os olhos explorarem seus detalhes. Examine os pontos onde a luz brilha, as cavidades mais escuras, as dobras e sulcos.
- 3. Tocar** – revire a passa entre os dedos, sentindo a textura. Que sensação provoca em sua mão?
- 4. Cheirar** – agora a aproxime do nariz e perceba o que sente a cada inspiração. Qual o aroma? Deixe que o cheiro penetre sua consciência. Se não houver aroma, note isto também.
- 5. Sentir** – Leve a fruta até a boca devagar e observe como sua mão sabe exatamente aonde ir. Coloque-a dentro da boca e observe o que a língua faz para “recebê-la”. Sem mastigar, perceba as sensações de tê-la na língua. Comece a explorar a fruta com a língua. Faça isso por 30 segundos ou mais, se quiser.
- 6. Mastigar** - Quando estiver pronto, conscientemente dê uma mordida na passa e note os efeitos na fruta e na boca. Observe quaisquer sabores que ela libere. Sinta a textura enquanto seus dentes a mordem. Continue mastigando devagar, mas não engula ainda. Note o que está acontecendo com sua boca.
- 7. Engolir** - Veja se consegue detectar a primeira intenção de engolir surgindo em sua mente. Observe essa intenção antes de engolir. Note os movimentos da língua faz a fim de se preparar para isso. Tente acompanhar as sensações da deglutição.

# Meditação da Passa

**7. Engolir** - Veja se consegue detectar a primeira intenção de engolir surgindo em sua mente. Observe essa intenção antes de engolir. Note os movimentos da língua faz a fim de se preparar para isso. Tente acompanhar as sensações da deglutição.

Caso consiga, conscientemente sinta descendo pela garganta. E caso não engula de uma só vez, concentre-se na segunda ou na terceira deglutição, até acabar. Observe o que a língua faz depois que você engoliu.

**8. Efeitos posteriores** – Finalmente passe alguns momentos registrando os efeitos da deglutição. Existe um gosto residual na boca? Qual a sensação da ausência da passa? Existe uma tendência automática de procurar outra passa?

## COMO VOCÊ SE SENTIU?

Notou como a experiência de comer uma passa foi transformada pelo simples fato de se concentrar nela? O que acontece com o gosto das coisas?

Na correria do dia a dia, ele desaparece. Passa despercebido.

Mas quando você vê a diferença que a atenção plena faz nas pequenas coisas da vida.

Pense em tudo o que deveria ver, ouvir, degustar, cheirar e tocar e está perdendo. A desatenção rouba grandes porções de nossa vida. Repita esta experiência com a mesma atividade por uma semana, todos os dias. Veja o que você observa.

# Meditação em 1 minuto



- Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
- Perceba sua respiração e seu corpo.
- Fique nesse estado por um minuto, apenas.
- Quando abrir os olhos, sinta a diferença de humor, estado de atenção e relaxamento.

Se você precisar de uma ajuda, assista:

[www.youtube.com/watch?v=YZWgKOSiQHY](http://www.youtube.com/watch?v=YZWgKOSiQHY)



## Canja simples

- 1 carcaça de frango
- 1 colher (sopa) de óleo de soja ou milho
- 2 cebolas pequenas fatiadas
- 3 litros de água
- 4 tomates picados
- 1 folha de louro

1 ramo de manjerona

### Modo de preparo

4 ramos de salsa

Retire a pele do peito do frango, corte em pedaços

2 cebolinhas verde

pequenos, leve-os para refogar com o óleo e a cebola.

½ xícara (chá) de arroz

Não a deixe escurecer.

1 cenoura média ralada

Cubra com água, tempere com sal e adicione os

2 batatas médias cortada em cubos.

tomates, a folha de louro, a manjerona, a salsa,

Sal

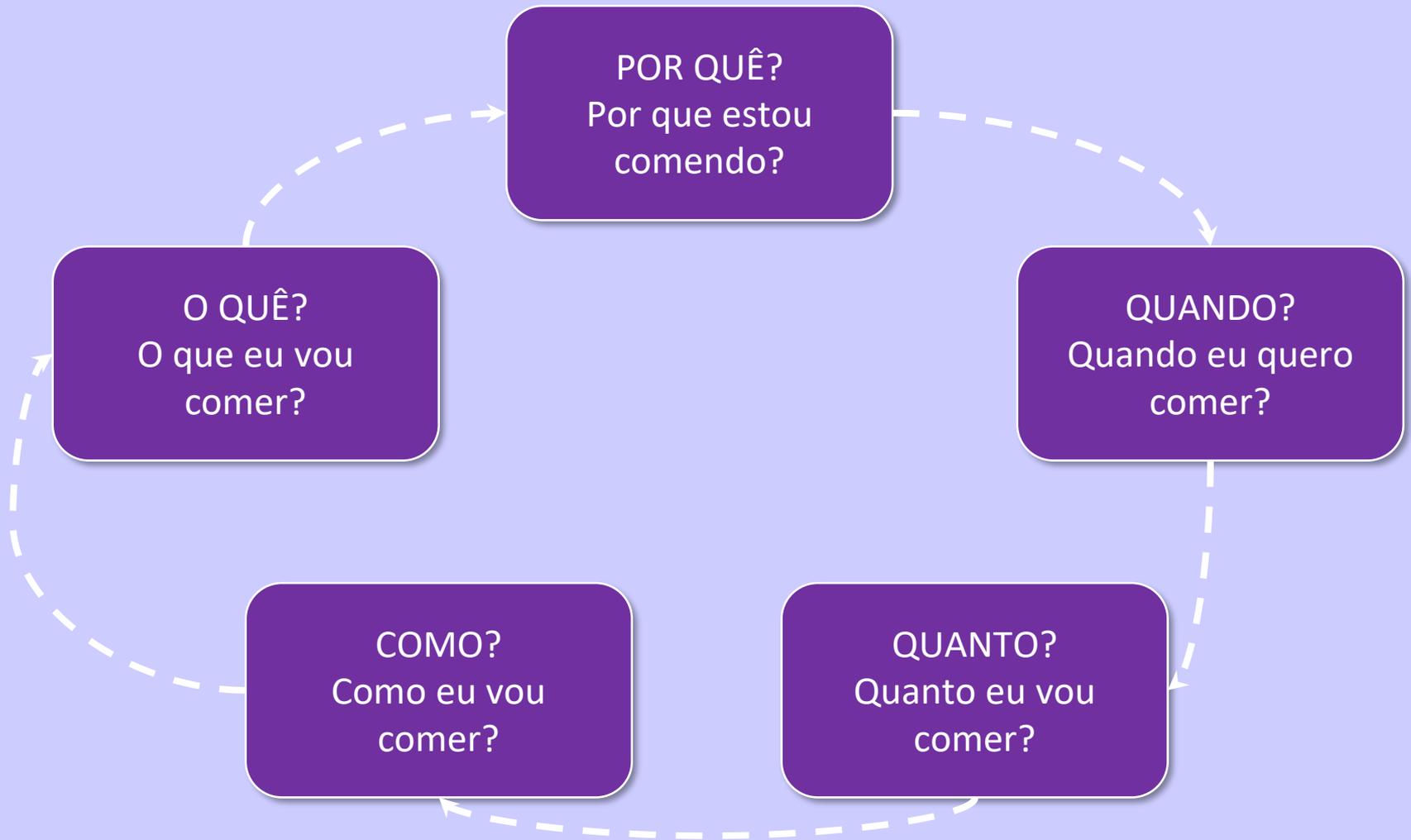
cebolinha verde e deixe cozinhar até o frango fique bem

2 colheres (sopa) de salsa

máeio, cerca de 1 ½ hora em fogo baixo.

# Ciclo do comer consciente

## Saia do automático



Alimente-se  
pra nutrir  
seu corpo  
e não pra  
alimentar  
suas emoções.



