

*Come*

# RITROVARE LA PRESENZA

Una guida step-by-step  
per coltivare la consapevolezza  
durante i pasti



A cura di: Dott.ssa Eleonora Angioni  
Psicologa e istruttrice di mindful eating

[www.eatmindfulbites.com](http://www.eatmindfulbites.com)



## Perché iniziare da qui?

In un mondo che ci insegna a correre, la mindful eating è un atto gentile di ritorno al corpo e all'esperienza reale del nutrirsi.

*Fermarsi. Respirare. mangiare con consapevolezza.*



Si tratta di stare in ascolto e tornare in contatto con la sensazione reale di fame e sazietà.

Questa breve guida è il primo passo, un gesto di cura verso te stessa

Ti invito a leggerla con attenzione, ma soprattutto a mettere in atto nel quotidiano ciò che risuona maggiormente in te.



# Le 6 pratiche del pasto consapevole

Quali sono i 6 gesti fondamentali per mangiare con presenza?



1. apparecchia la tavola con cura e attenzione. Si inizia ancor prima di iniziare.
2. Fai qualche respiro profondo prima di prendere in mano la forchetta: rallenta, stai nel qui ed ora. Ringrazia per ciò che hai davanti.
3. Guarda davvero il cibo: colori, forma, odore, suoni.
4. Usa tutti i sensi. Senti la consistenza, ascolta il suono del morso, nota ogni sfumatura di sapore.
5. Ascolta anche il corpo mentre mangi. Quando ti senti sazio? Che sensazione ti lascia quel piatto?
6. Fermati qualche istante dopo aver finito il pasto. Porta attenzione a ciò che resta: forse soddisfazione, gratitudine, leggerezza?

☀️ CONSIGLIO:  
INIZIA  
APPLICANDO UN  
PUNTO PER  
VOLTA DURANTE  
I PASTI

# Esercizio guidato: il primo pasto mindful

✿ La prossima volta che mangi da solo/a, prova a fare questo esercizio

1. Siediti senza distrazioni (niente tablet, Tv, via il telefono)
2. Fai un respiro profondo, guarda il cibo nel piatto davanti a te che hai preparato con cura.
3. Nota cosa provi (senti fame, fretta? Che emozioni provi?)
4. Taglia il cibo e porta alla bocca un primo boccone
5. Fai attenzione a ciò che accade dentro di te mentre mangi consapevolmente

☀️ PUOI  
RIPETERE  
QUESTO  
ESERCIZIO OGNI  
GIORNO, ANCHE  
SOLO MENTRE  
CONSUMI UNO  
SPUNTINO

Dopo il pasto, scrivi in un foglio:  
"Oggi mentre mangiavo il  
(colazione/pranzo/cena) mi sono  
sentita/o..."

Ci sono state parti più piacevoli o momenti spiacevoli? Raccontali





## Grazie per aver letto fin qui. Questa mini-guida è solo l'inizio 🌱

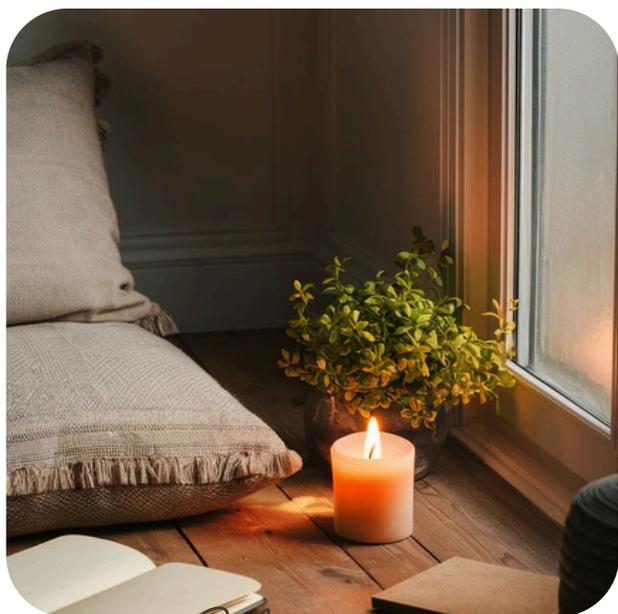
Ogni settimana sul mio sito MindfulBites pubblico ricette consapevoli, articoli ed esercizi di mindfulness e mindful eating.

Se ancora non lo hai fatto, iscriviti alle newsletter per ricevere:

- ricette consapevoli inedite
- riflessioni sulla consapevolezza verso il cibo
- mini pratiche per nutrire corpo & mente

✉ [newsletter: manda una mail  
a: [eleonorangioni@tiscali.it](mailto:eleonorangioni@tiscali.it)]

[www.eatmindfulbites.com](http://www.eatmindfulbites.com)



*Grazie,  
a presto*

La consapevolezza é  
la semplice pratica del  
tornare, ancora e  
ancora, a ciò che  
accade adesso  
–Tara Brach

