



Esercizio **Mangiare lentamente e consapevolmente**

Monitorare il tempo impiegato abitualmente per consumare il pasto

Indicare con una X le strategie impiegate per mangiare più lentamente e consapevolmente.

	PRANZO	CENA
Fare bocconi piccoli		
Masticare a lungo		
Appoggiare le posate		
Sorseggiare dell'acqua		
Fare delle pause		
Concentrarsi sull'atto di mangiare		
Assaporare ogni boccone		
Utilizzare un promemoria che ricordi di mangiare lentamente		
Altro...		

Indicare il tempo impiegato per consumare il pasto utilizzando le strategie sopraelencate:

minuti