الأكل بوعي أكثر



من المهم جدّاً اعتماد طريقة «تناول الطعام بوعي أكثر»، وذلك لأنّها طريقة مفيدة جدّاً من أجل تناول كمية أقل من الطعام من دون حرمان جسمك ممّا تحبّه.

ومن أجل تحقيق ذلك، عليك اتباع الخطوات التالية عند تناول أي نوع من الأطعمة:

- عدم تناول الطعام عند العمل على جهاز الحاسوب أو خلال مشاهدة التلفاز أو سماع الموسيقى، لأنّ هذه الأُمور تشتت تفكيرك ولا تساعدك على التركيز على كمية الطعام التي تتناولها ممّا يجعلك تتناول كمية أكبر من المأكولات.

- تجنّب تناول الطعام في السيارة، حيث إنّك قد لا تشعر فعلاً بكمية الطعام التي حصلت عليها.

- الجلوس على طاولة الطعام وتناول كلّ قضمة، والاستمتاع بها عبر استخدام كلّ حواسك. أوّلاً انظر إلى طعامك ومن ثمّ أمسكه بيديك، ومن بعدها قوم بشم رائحة الطعام ومن بعدها ضعه بفمك وتلذذ به.

- وضع الشوكة أو الملعقة جانباً بين كلّ قضمة وأُخرى، ممّا يساعدك على أخذ وقتك عند تناول الطعام.

- عند تناول الشوكولاتة أو الحلويات، ضع كلّ قضمة في فمك وأغمض عينيك وتلذذ بها، لكي تتناول كمية أقل من هذه الأنواع من الأطعمة.

- عند الشعور بالملل لا تلجئ للطعام، بل ابحث عن أُمور أُخرى للتسلية، ومنها قراءة الكُتُب أو

سماع الموسيقى أو ممارسة الرياضة المفضّلة لديك.