

BENESSERE NUTRIZIONALE · FAME EMOTIVA E MINDFUL EATING

Esercizio guidato: l'uvetta (o la mandorla) consapevole

Un classico esercizio dei corsi base di mindful eating. Prendi un acino di uvetta o una mandorla e lasciati guidare, passo dopo passo. Usa il timer di ogni fase con calma.

- 1. Preparazione** (20s) — Tieni l'uvetta (o la mandorla) nel palmo della mano. Fai uno o due respiri profondi e porta l'attenzione al momento presente: un piccolo alimento è sul palmo della tua mano.
- 2. Osservazione** (30s) — Guardalo come se lo vedessi per la prima volta: colore, forma irregolare, pieghe, riflessi della luce. C'è qualcosa che non avevi mai notato prima?
- 3. Tatto** (30s) — Esplora la texture. È rugoso? Appiccicoso? Morbido? Riesci a sentirne il peso? Se vuoi chiudi gli occhi per concentrarti sulle sensazioni tattili.
- 4. Olfatto** (20s) — Porta lentamente l'alimento al naso e annusalo. Riesci a percepire un odore? Fruttato, quasi fermentato? Nota qualsiasi profumo, anche lieve.
- 5. Assaggio** (45s) — Portalo in bocca senza masticarlo subito: percepiscine la rugosità e il sapore che inizia a diffondersi. Quando sei pronto mastica molto lentamente, notando i primi sapori e la consistenza che cambia.
- 6. Deglutizione** (20s) — Quando è quasi disciolto, mandalo giù. Nota il momento in cui decidi di deglutire e «segui» il movimento verso lo stomaco.
- 7. Riflessione** (30s) — Resta un attimo in silenzio: senti ancora un sapore residuo? Che sensazione provi nel corpo? Sono emersi ricordi o emozioni? Riconoscili senza giudicarli.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.