

Achtsam & intuitiv essen - Guide

Dieser Guide wird dich dabei unterstützen, bei einzelnen Mahlzeiten auf das Setting sowie auf Konsistenz, Geruch und Geschmack der Speisen zu achten. Gibst du dich deinem Essen voll und ganz hin, kann dies generell zu einem angenehmeren und zufriedenstellenden Essverhalten beitragen. Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Genießen! ☺

Kreuze die Herzchen an, sobald du die kleine Anregung umgesetzt hast.

Ich habe kein Handy bei mir. Fernseher, Laptop und Radio sind aus.



Ich atme tief ein und aus, bevor ich mit dem Essen beginne.



Ich esse am Esstisch und habe mein Essen auf einem Teller angerichtet.



Ich mache Pausen zwischen den einzelnen Bissen.



Ich nehme kleine Bissen und kaue diese sorgfältig.



Ich esse langsam und genieße.



Überlege nun:

Welchen Geschmack hat dein Essen vorwiegend?
Salzig, süß, sauer, bitter, scharf etc.

Welche Konsistenz hat dein Essen vorwiegend?
Knusprig, cremig, trocken, feucht, körnig?

Wie fühlt es sich für dich an, genauer auf dein Essverhalten zu achten?

© Mag. Nicole Pölz MSc – Achtsamkeit & Mindful Living

Falls du Lust darauf hast, dich genauer mit Achtsamkeit und einem achtsamen und intuitiven Essverhalten auseinanderzusetzen und lernen möchtest, wie du Heißhungerattacken vermeiden und dem Kalorienzählen und Frust den Kampf ansagen kannst, dann freue ich mich darauf, mit dir in Form meines Onlinekurses arbeiten zu dürfen! Ich freue mich auf dich! ☺