



Modelul GUSTĂ ghidul tău pentru Mindful Eating

G – Gândește-te

Ce simt?

Înainte de a mânca,
acordă-ți un moment
pentru a reflecta asupra
senzațiilor tale.

E foame fizică sau
emoțională?

Învată să diferențiezi
între nevoia reală de
hrană și alte impulsuri.

Ce nevoie îmi cere
corpul acum?

Ascultă semnalele
corpului tău pentru a
înțelege ce tip de
nutrienți are nevoie.

Coca Staicu
Psihnutriție | Leadership Coach





U – Uită distragerile

Închide ecranele, pune telefonul deoparte.

Acordă-ți câteva minute doar pentru tine.

Coca Staicu
Psihnutriție | Leadership Coach





S – Simte



Textura

Observă consistența alimentelor – crocantă, moale, cremoasă.



Gustul

Identifică aromele: dulce, sărat, acru, amar, umami.



Temperatura

Simte căldura sau răcoarea mâncării în gură.



Mirosul

Bucură-te de aromele care îți stimulează apetitul.



Activează-ți toate simțurile.



T – Trăiește momentul

Mestecă încet

Fiecare înghițitură
merită atenția ta
deplină.

Respiră profund

Oxygenarea ajută la
o mai bună digestie.

Fii acolo

Prezența conștientă
îmbunătățește
experiența.

Mâncarea este și emoție, nu doar combustibil.

Coca Staicu
Psihnutriție | Leadership Coach



A – Ascultă-ți corpul

Când te simți sătulă, oprește-te.

Învăț să recunoști semnalele de sațietate pe care corpul tău ți le transmite.

Nu mănânci ca să termini, ci ca să te hrănești.

Scopul mesei nu este să golești farfuria, ci să oferi corpului tău nutrienții de care are nevoie.



Coca Staicu
Psihnutriție | Leadership Coach

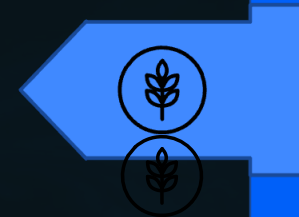




Scopul acestui model:

să aducă echilibru între minte și farfurie.

Farfurie
Alimente echilibrate și savori pline.



Minte

Conștientizare, calm și atenție.



Echilibru

Decizii conștiente pentru fiecare porție.

Coca Staicu
Psihnutriție | Leadership Coach

