

7 DÍAS 7 HÁBITOS ANTIINFLAMATORIOS

PRACTICA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

¿Alguna vez has terminado de comer y sientes que no sabes ni cuánto comiste porque estabas distraída?



Beneficios principales:

- ✦ Mejor digestión (comes más despacio, masticas mejor).
- ✦ Menos ansiedad por la comida.
- ✦ Control natural del peso, porque evitas comer de más.
- ✦ Disfrutas más los sabores y texturas.

IDEAS PARA COMER CONSCIENTEMENTE

- Pausa antes de comer → Respira hondo y agradece tu comida.
- Come sin pantallas → Sin móvil ni tele, solo tú y tu plato.
- Mastica más despacio → Intenta 10–20 masticadas por bocado.
- Escucha a tu cuerpo → Pregúntate: ¿tengo hambre real o es antojo?
- Deja los cubiertos entre bocados → Esto te ayuda a frenar el ritmo.
- Evita comer con prisas o de pie