10 consejos para una alimentación consciente

BIENESTAR FAMILIAR

1. **Come despacio y mastica bien:** ayuda a tu cuerpo a procesar mejor los alimentos.

2. **Haz una pausa antes de comer:** respira profundo, agradece y conecta con el momento.

3. **Haz una pausa antes de comer:** respira profundo, agradece y conecta con el momento.

4. **Observa tu plato:** aprecia colores, texturas y aromas antes del primer bocado.

5. **Hidrátate adecuadamente:** toma agua durante el día y acompaña tus comidas con moderación.

6. **Escucha a tu cuerpo:** distingue entre hambre real y comer por ansiedad o rutina.

7. **Cuida las porciones:** sirve lo necesario para sentirte satisfecho, no lleno.

8. **Mantén horarios regulares:** ayuda a tu metabolismo y evita excesos.

9. **Elige alimentos frescos y naturales:** prioriza preparaciones caseras y menos procesadas.

10. **Disfruta sin culpa:** saborea cada comida de manera consciente y equilibrada.