

Ino soma

L'Art de se Nourrir avec Conscience

Réveiller vos Sens pour une Vie Saine et Épanouie

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu
de cet ebook.

Table des matières

Introduction.....	3
Manger consciemment. Quelle est son essence ?.....	10
Principes de base d'une alimentation consciente.....	18
Etapas pour manger en pleine conscience.....	23
Étape 2. Profitez de la nourriture et du moment. .	29
Étape 3. Mangez les aliments que vous aimez.....	31
Étape 4. Traitez votre préparation culinaire comme de la créativité.....	33
Étape 5. Arrêtez de mourir de faim.....	36
Étape 6. Appliquer une portion.....	38
Étape 7. Nettoyer le corps des toxines.....	39
Comment passer à une alimentation consciente ?.....	42
Les avantages d'une alimentation consciente.....	45
L'alimentation consciente pour les troubles de l'alimentation.....	50
Conclusion.....	54

Introduction

Le concept de pleine conscience, ou pleine conscience, est fermement entré dans notre vie dans des domaines absolument différents. Et même ceux qui n'avaient complètement aucune approche réfléchie de leur vie et de la vision du monde en général, ont progressivement commencé à réfléchir à ces questions. On dit souvent à beaucoup de choses : « C'est juste à la mode ! Je ne veux pas être comme tout le monde ! » Dans le cas de la pleine conscience,

la mode est une option très attrayante et
sensée.

La transition vers un nouveau type de pensée,
ou la pratique de la pleine conscience, n'est
pas toujours facile : le cerveau « s'accroche » à
des comportements familiers et
confortables. Au début du voyage, vous
pouvez souvent ressentir une sensation de
faim imaginaire et vous surprendre à trop
manger. Si vous comprenez l'importance d'une
alimentation consciente, au moins au début
pour vous-même, pour votre santé, alors il

sera beaucoup plus facile de changer. Une alimentation et un régime conscients aideront non seulement à rendre le corps sain, mais même à perdre du poids, si nécessaire.

Liste de contrôle pour une alimentation consciente :

1. Je m'écoute constamment et je sais ce que mon corps veut
2. Je sais comment être ici et maintenant : quand je mange, j'aime la nourriture et ne me laisse pas distraire par d'autres choses
3. Je mange expérimental, essayer de