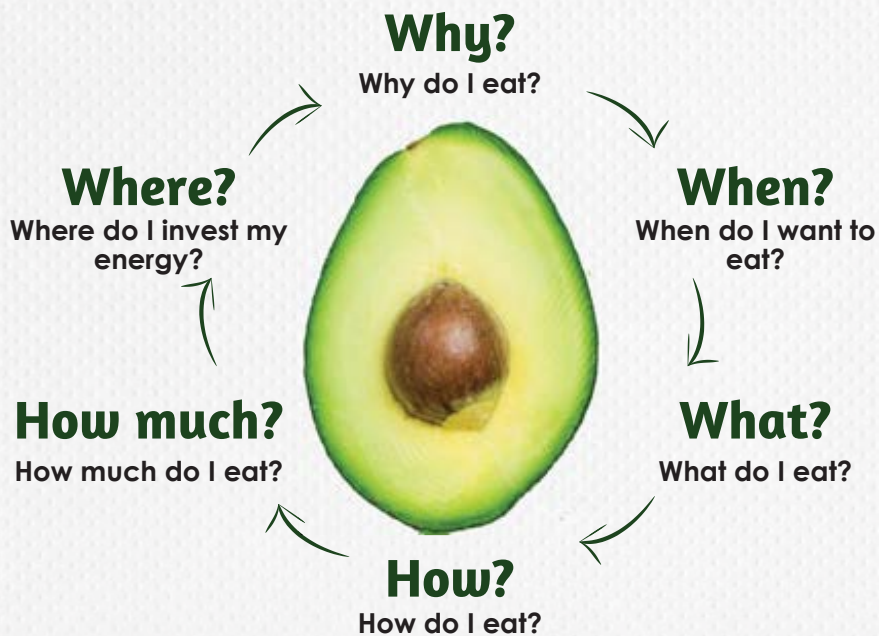


Learning Strategies For

MINDFUL

EATING

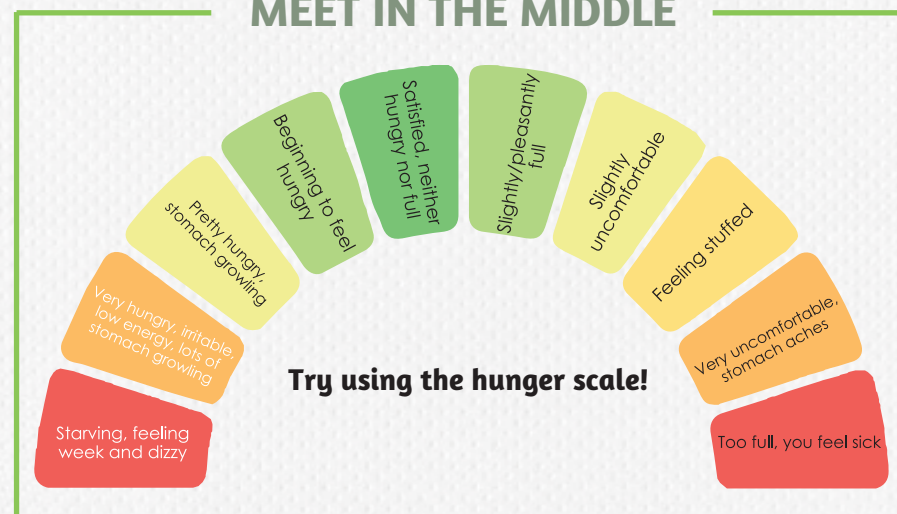
Mindful VS Mindless Eating



Mindfulness Tools

Identifying behaviors that drive mindless eating, learning strategies for mindful eating, and understanding the importance in connecting with food.

MEET IN THE MIDDLE



Mindful Eating	Mindless Eating
Acknowledge food as nourishment	Use food as reward, punishment, or tool
Approach food preferences and selection without judgment	Label foods as "good" or "bad" and restrict choices
Recognize physical hunger cues	Wait until you're starving before eating or eating when not hungry
Connect with food while eating by disconnecting electronics	Eat while watching TV, using phone, or working on computer
Select and prepare food considering its origin	Select and purchase overly processed food
Honor fullness cues and stop eating once satisfied	Ignore fullness cues and continue eating until stuffed

1. Utilizing the hunger scale

- Ideally, you want to fall into the 4-6 range in the hunger scale of 1-10

2. Understanding hunger and satiety

- "it's not you, it's your hormones"
- Curbing overeating involves shifting your mindset from "eating until you're full" to eating until you've just had enough. "Just enough" means that you've eaten the right amount to support your hunger for about 4 hours.

3. Journaling before, during, and after meals and snacks

- Tracking hunger, fullness, emotions, and perceived healthfulness
- Writing in a journal to track results and notice trends.
- Accountability can be important to changing behavior.

Mindfulness Tools (continued...)

4. Slow down!

- We get satisfaction from chewing - that's why we like foods with various textures. Chewing food not only gives your mouth more satisfaction, experiencing changing textures and flavors, but it helps us get more nutrients from what we eat. There are enzymes in saliva that break down food, allowing the mouth to begin absorbing nutrients even before we swallow our food.

5. Recognize stress eating and know your triggers!

- Give yourself a 30-60 second pause before making a decision. This can help recognize triggers.
- Exercise
- Eat smart
- Manage stress

6. Redirect

- What if your goal is to make a healthy snack for dessert, but the only thing in the pantry is cookies. Have other snack options available for a redirect. Maintaining an environment with healthy options available is key.

7. Embrace “Healthy Eating” and manage your expectations

- We want to nourish our bodies while enjoying the food we are eating.
- **Ask yourself:** What are you asking your food to do for you?
 - To comfort?
 - To fuel?
 - To nourish?
 - To prevent disease?
 - To entertain?

8. Cooking healthy

- Be the nutritional “gatekeeper”
- Decisions about what to eat for breakfast, lunch, dinner, and snacks are mainly determined by what foods the grocery shopper (a.k.a the nutritional gatekeeper) brings into the house. Keep cooking simple and convenient.

Set S.M.A.R.T. Goals

Specific:

What are you trying to accomplish? Use the “W”s to help be precise: who, what, where, when, why

Measurable:

Including measures is important so you know how close you are to reaching your goals!

Set S.M.A.R.T. Goals (continued...)

Attainable:

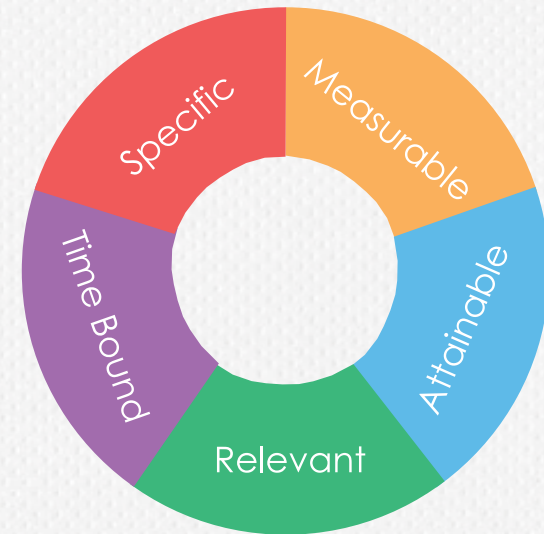
Make sure you have resources to reach your goals and they are things you CAN make happen.

Relevant:

The goal should be relevant to YOUR needs and support your values and vision for the future.

Timed:

Goals should have deadlines so you can review and revise when necessary, develop a schedule for your goals.



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comer Conscientemente VS Comer Sin Pensar



Herramientas de Atención Plena

Identificar comportamientos que impulsan el comer sin pensar, aprender estrategias para comer conscientemente y comprender la importancia de conectarse con la comida.



<u>Comer Conscientemente</u>
Reconocer los alimentos como nutrientes
Abordar las preferencias y la selección de alimentos sin juzgar
Reconocer las señales físicas de hambre
Conectarse con la comida mientras se come, desconectando los electrónicos
Seleccionar y preparar los alimentos considerando su origen
Respetar las señales de saciedad y dejar de comer una vez satisfecho

<u>Comer sin Pensar</u>
Usar la comida como recompensa, castigo o herramienta
Etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos" y restringir las opciones
Esperar hasta estar hambriento antes de comer o comer cuando no se tiene hambre
Comer mientras se ve televisión, se usa el teléfono o se trabaja en la computadora
Seleccionar y comprar alimentos excesivamente procesados
Ignorar las señales de saciedad y continuar comiendo hasta estar lleno

- Utilizando la escala del hambre**
 - Idealmente, quieres situarte en un rango de 4-6 en la escala del hambre de 1-10
- Entendiendo el hambre y la saciedad**
 - "no eres tú, son tus hormonas"
 - Controlar la sobreingesta implica cambiar tu mentalidad de "comer hasta estar lleno" a comer hasta haber comido lo suficiente. "Lo suficiente" significa que has comido la cantidad adecuada para satisfacer tu hambre durante aproximadamente 4 horas.
- Llevar un diario antes, durante y después de las comidas y los tentempiés**
 - Seguimiento del hambre, la saciedad, las emociones y la percepción de salud
 - Escribir en un diario para hacer un seguimiento de los resultados y notar tendencias.
 - La responsabilidad puede ser importante para cambiar el comportamiento.

Herramientas de atención plena (continuación...)

4. ¡Desacelera!

- Obtenemos satisfacción al masticar, por eso nos gustan los alimentos con diversas texturas. Masticar no solo proporciona más satisfacción a tu boca, experimentando cambios en texturas y sabores, sino que también nos ayuda a obtener más nutrientes de lo que comemos. Hay enzimas en la saliva que descomponen los alimentos, permitiendo que la boca comience a absorber nutrientes incluso antes de tragar los alimentos.

5. ¡Reconoce la alimentación por estrés y conoce tus desencadenantes!

- Date un descanso de 30 a 60 segundos antes de tomar una decisión. Esto puede ayudar a reconocer los desencadenantes.
- Ejercicio
- Comer de manera inteligente
- Manejar el estrés

6. Redirige

- ¿Qué pasa si tu objetivo es preparar un refrigerio saludable para el postre, pero lo único disponible en la despensa son galletas? Ten otras opciones de refrigerios disponibles para redirigir. Mantener un entorno con opciones saludables disponibles es clave.

7. Acepta "Comer saludable" y gestiona tus expectativas

- Queremos nutrir nuestro cuerpo mientras disfrutamos la comida que estamos comiendo.
- **Pregúntate:** ¿Qué estás pidiéndole a tu comida que haga por ti?
 - ¿Para reconfortar?
 - ¿Para alimentar?
 - ¿Para nutrir?
 - ¿Para prevenir enfermedades?
 - ¿Para entretener?

8. Cocina saludable

- Sé el "guardián nutricional"
- Las decisiones sobre qué comer para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios son principalmente determinadas por los alimentos que el comprador de comestibles (también conocido como el guardián nutricional) trae a casa. Mantén la cocina simple y conveniente.

Establecer metas S.M.A.R.T.

Specific (Específico):

¿Qué estás tratando de lograr? Utiliza las "W" para ser preciso: Quién, Qué, Dónde, Cuándo, Por qué

Measurable (Medible):

Incluir medidas es importante para saber cuán cerca estás de alcanzar tus metas.

Establecer metas S.M.A.R.T. (continuación...)

Attainable (Alcanzable):

Asegúrate de tener los recursos necesarios para alcanzar tus metas y que sean cosas que PUEDES hacer realidad.

Relevant (Relevante):

La meta debe ser relevante para TUS necesidades y apoyar tus valores y visión para el futuro.

Timed (Con Tiempo):

Las metas deben tener plazos para que puedas revisar y revisar cuando sea necesario, desarrollar un cronograma para tus metas.



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center