



Mini-Guida Olistica

Mappa del Mangiare Consapevole

PICCOLE SOSTE DI PRESENZA PER ABITARE IL PROPRIO CORPO

1. L'OSSERVAZIONE DEI SENSI (LA FASE PREPARATORIA)

PRIMA DI INIZIARE, GUARDA IL TUO PIATTO COME SE FOSSE LA PRIMA VOLTA.

COLORI: QUALI SFUMATURE NOTI?

PROFUMO: COSA EVOCA IN TE QUESTO ODORE?

IMPULSO: SENTI IL BISOGNO DI INIZIARE SUBITO O RIESCI A CONCEDERTI UN RESPIRO?

2. LA FENOMENOLOGIA DEL BOCCONE (ESERCIZIO PRATICO)

METTI IN BOCCA UN PEZZETTO DI CIBO E NON MASTICARE SUBITO.

ESPLORA: SENTI LA FORMA E LA CONSISTENZA CON LA LINGUA.

TRASFORMA: NOTA COME IL CIBO CAMBIA MENTRE MASTICHI LENTAMENTE.

SAPORE: CERCA DI DISTINGUERE I DIVERSI GUSTI CHE EMERGONO (ACIDO, SALATO, DOLCE, AMARO) E ANCHE I DIVERSI INGREDIENTI CHE LO COMPONGONO

3. LA BUSSOLA DELLE EMOZIONI (RIFLESSIONE PROFONDA)

MENTRE MANGI, PROVA A DARE UN NOME A CIÒ CHE SENTI NEL PETTO O NELLA PANCIA.

È UN MANGIARE "PER FAME" O UN MANGIARE "PER RIEMPIRE"?

SENTI IL BISOGNO DI DISTRAZIONI (TELEFONO, TV) O RIESCI A STARE NEL SILENZIO DEL PASTO?

SE SENTI FRETTA, CHIEDITI GENTILMENTE: "A CHI APPARTIENE QUESTA URGENZA?".

4. SPAZIO PER LE TUE NOTE

- COSA HO SCOPERTO OGGI SUL MIO MODO DI NUTRIRMI?

TI ASPETTO **MER 6 MAGGIO ORE 20:00** PER L'**EVENTO GRATUITO 'OLTRE I LIMITI'**, UN MOMENTO PER ALLEGGERIRE INSIEME IL CARICO.

SE SENTI IL BISOGNO DI UN SUPPORTO PIÙ VICINO, POSSIAMO INIZIARE UN **PERCORSO OLISTICO PERSONALIZZATO** PER LAVORARE SUI TUOI NODI. IN ENTRAMBI I CASI SCRIVIMI AL 348-6574704 PER PARLARNE.

CON AMORE, ELISABETTA.

ELISABETTA PAZZANO

