El Decálogo para comer feliz
Escrito por lcola - 01/03/2016 12:12

Cuantas veces nos sentamos a comer casi por rutina y no a disfrutar del momento de la comida.
A mi me pasa. Activia nos da unos consejos para comer feliz y como disfrutar comiendo, sin prisas y escuchando al cuerpo cuando está ya saciado, no comer por comer.
Te dejo la página para que veas estos consejos:
Decálogo para comer feliz
¿Cómo comes tu?
Los cumples todos? yo no.

==========

Re: El Decálogo para comer feliz
Escrito por sdrie69 - 02/03/2016 11:35

---

lcola escribió:
Cuantas veces nos sentamos a comer casi por rutina y no a disfrutar del momento de la comida.
A mi me pasa. Activia nos da unos consejos para comer feliz y como disfrutar comiendo, sin prisas y escuchando al cuerpo cuando está ya saciado, no comer por comer.
Te dejo la página para que veas estos consejos:
Decálogo para comer feliz
¿Cómo comes tu?
Los cumples todos? yo no.

es muy dificil en el día a día cumplir algunas cosas, yo como casi siempre tan rápido que te díria que no cumplo ni la mitad jeje

==========

Re: El Decálogo para comer feliz
Escrito por lcola - 11/01/2017 08:53

A mi me cuesta no hacerlo, pero es verdad que nos estamos convirtiendo en una sociedad algo extraña.

Hay gente que es un encanto a través de las redes, pero luego en el tu a tu pierde muchos.
A veces las nuevas tecnologías sirven de barrera para dejar de lado la verguenza...

==========

Re: El Decálogo para comer feliz
Escrito por rikardogomez - 27/12/2017 20:02

Bueno, solo si como rápido. Pero como tal lo disfruto.

==========

Re: El Decálogo para comer feliz

Escrito por Alex - 05/05/2018 13:54

La pausa muy corta para comer en el trabajo y la prisa permanente son las cosas que nos hacen comer rápido. Según mi experiencia eso influye muy mal a nuestro organismo y a nuestro estado en general

==========

Re: El Decálogo para comer feliz

Escrito por Alex - 14/06/2018 12:01

Mucha gente come demasiado pero le gusta mucho. no está bien. Tenemos que comer algo ligero y disfrutar la comida, con raciones pequeñas

==========

Re: El Decálogo para comer feliz

Escrito por Areding - 24/01/2019 08:28

En general comer rápido no hace bien al cuerpo, pero hay situaciones cuando puedes comer sólo muy rápido y ya, pero es mejor no tener prisa en ello.

==========