

ALMUERZO MINDFULNESS

Date una pausa para **experimentar** la comida de una manera diferente.



FORMA

Observa las diferentes formas que tiene tu comida. Dimensiona su tamaño y disposición en el espacio, notando las figuras de todos los elementos.

5



COLORES

Distingue la máxima cantidad de colores que puedas observar en tu comida. ¿Cuántos son? ¿Cuáles son? ¿De qué forma están dispuestos en el plato?

4



SABOR

Lleva tu atención a los distintos sabores que puedas distinguir en tu comida. ¿Es salada? ¿Dulce? ¿Amarga? Date unos minutos para sentir.

3



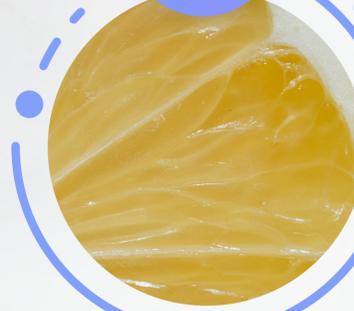
1



AROMA

Siente el aroma de la comida, percibiendo las diferentes fragancias y las emociones o recuerdos que te evocan.

2



TEXTURA

Descubre cómo se sienten los alimentos dentro de tu boca. Nota su suavidad y consistencia.