



Desafios e curiosidades para toda a família. Princípios de Mindfulness, desenvolvimento consciente e neuroplasticidade.

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

Eu como! E agora? (Jogo para a refeição)



PRINCÍPIO DA SEMANA PRESTAR ATENÇÃO AO MOMENTO:

“ (...)prestar atenção à tua experiência, de momento a momento. O presente é o único momento que qualquer um de nós, realmente tem (...) para aprender, agir, mudar, curar. ”

“ Onde quer que vás é aí que estás, presta atenção!” Jon Kabat-Zinn, Mindfulness

Curiosidade Sistema Nervoso SN

As sinapses, são as ligações que ocorrem entre os neurónios. Podem ser químicas ou elétricas. O sinal de uma sinapse pode viajar à mesma velocidade que um carro de formula 1 (360km/h). **Somos extraordinariamente rápidos!**

No início de uma refeição, em família e sentado à mesa, cada um:

Bebe um copo de água.

Escolhe um alimento para investigar (olha para ele como se fosse a primeira vez). Qual é esse alimento? Que cores tem?

Fecha os olhos e sente os seus cheiros. Sente a textura nos teus dedos ou nos teus lábios.

Agora, trinca um pedaço bem pequeno e fá-lo percorrer todos os recantos da tua boca, com o auxílio da língua. Sentes todos os sabores que ele te traz? Quais são?

Mastiga! Podes perceber quantas vezes mastigas até ele estar triturado para o engolires. Repete até terminares esse alimento.

Partilhem uns com os outros o que descobriram sobre cada alimento.

Podem respirar profundamente e continuar a rotina. Trabalhar o amor, em casa (TAC).

Dica: coloca um alarme de 20 minutos para garantir que a refeição se realiza respeitando o seu tempo.

BENEFÍCIOS:

Melhora a mastigação e a ingestão.

Melhora o processamento de informação pelo sistema nervoso, facilitando a digestão e a absorção dos nutrientes.

Melhora a resposta de saciedade.

Desperta para novos sabores.

Comenta, partilha o teu momento, questiona e segue em:

