

Mindful Eating

Dott. ssa Giulia Musso





Mangiare:
una coccola
per il corpo,
non un
attacco;
una pausa,
non una corsa

Fondazione **VITA**ESALUTE



A close-up photograph of a person eating a bowl of ramen. The person is using dark wooden chopsticks to lift a portion of the yellow noodles from a white bowl filled with a dark brown broth and green garnishes. In the background, a white smartphone is propped up on a white stand, displaying a social media feed. The scene is set on a light-colored wooden table.

Cominciare dalle
piccole cose



Cibo come esperienza:
mindful eating

*“Mindfulness significa
prestare attenzione
con intenzione,
al momento presente,
in modo non giudicante”.*

Jon Kabat-Zinn

