

Mindful Eating

BASICS of Mindful Eating (Lynn Rossy)

- **B:** Breath & Body Check - Tief einatmen und in den Bauch spüren
- **A:** Assess your Food - Die Essensauswahl beurteilen
- **S:** Slow Down - Langsam essen
- **I:** Investigate - Das Sättigungsgefühl überprüfen
- **C:** Chew - Gründlich kauen
- **S:** Savour - Das Essen genießen