Publicado en Ciudad de México el 17/04/2020

# [Alimentación muy consciente en cuarentena con Petit Bambou](http://www.notasdeprensa.es)

## El aislamiento genera ansiedad y en consecuencia muchas veces al día pensar en comida. Petit Bambou tiene la alternativa perfecta para calmar la mente y evitar comer en exceso durante el confinamiento

 El aislamiento trae como consecuencia que aumente el estrés y la ansiedad, pero también afecta a cómo y cuánto comen las personas y el motivo por el cual lo hacen. Unido al aburrimiento y a la corta distancia que separa a las personas del refrigerador, la comida se convierte en una especie de anestesia emocional. Para evitar esta situación la app de meditación Petit Bambou comparte como el mindful eating o alimentación consciente ayuda a lograr diferenciar entre hambre real y hambre emocional. En estos momentos de aislamiento cuando el autocuidado se hace tan necesario, el hambre emocional hace que las personas deseen y coman aquellos alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono que no solo pueden hacer que se suba de peso, sino que además pueden afectar el estado de la salud. La práctica de la meditación o de mindfulness ayuda a regular las emociones que generalmente conllevan a comer para anestesiar el dolor, el miedo, la ansiedad o el sufrimiento. Ananda Ceballos, instructora del programa Mindful Eating Concious Living (MECL) y colaboradora de Petit Bambou comparte unas sencillas pautas para modificar algunos de los hábitos y rutinas para comer en conciencia plena: Cuando se vaya al super. Evitar comprar productos insanos (papas fritas, pan, botanas, dulces, etc), porque es a lo primero a lo que se echará mano cuando no se esté bien emocionalmente. Organizar un menú semanal. Esto no solo ayuda a comprar solo aquello que se necesite, sino que además contribuye a comer sano y de acuerdo a las propias preferencias y gustos. Intentar hacer ejercicios de respiración y/o de relajación. Antes de cada comida, esto ayuda a comer de forma tranquila y anclarse al momento presente. Cuando se esta sentado a la mesa. Simplemente hay que comer, dejar todo lo demás (trabajo, celular, tv, etc.) Hay que darse tiempo y masticar lentamente, comer es un placer, y hay que alimentarse hasta tener un sentimiento de satisfacción y saciedad, no hasta sentirse totalmente lleno y saturado. Realizar ejercicio físico. El deporte disminuye la ansiedad y las ganas de consumir hidratos de carbono , grasas y azucares de más. Hidratarse bien. No hay que olvidar beber razonablemente. Una buena hidratación favorece el correcto funcionamiento del organismo. El agua es crucial en el funcionamiento de las células del cuerpo y otros órganos como el corazón o el riñón. ¿Qué tal un Mindful Coffee?Petit Bambou propone el siguiente ejercicio para practicar el Mindful eating desde el desayuno con el café. O si se prefiere otra bebida, puede aplicarse también a un té, infusión, jugo de naranja, etc. Comenzar desde que se pone en funcionamiento la máquina de hacer café o el agua para hervir el té o la infusión. Sentir los pies en contacto con el suelo, escuchar todos los sonidos alrededor. Mientras se espera a que se prepare, hay que sentir la taza entre las manos, sentir el material, la temperatura de ésta. Prestar atención a los olores, el olor del café por ejemplo. Si se toma con leche o azúcar, ser muy consciente de la acción y la elección, del sonido de los granos del azúcar al salir del paquete y al entrar en contacto con la superficie de la bebida. Cuando se lleve el primer trago a la boca, concentrarse en la salivación o en cualquier otra sensación física que surja de la anticipación de esta acción. En la App de meditación Petit Bambou es posible encontrar el programa de Alimentación Consciente. Un total de 8 sesiones, de 10 minutos cada una, para aprender a disfrutar comiendo y sin remordimientos – y dejar de usar los alimentos como una anestesia emocional. Acerca de:Petit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 4 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 400 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad, etc., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse. Disponible en iOS y Android.Suscripción mensual: MXN 99.00.Suscripción semestral: MXN 499.00.Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

**Datos de contacto:**

Andrea Peña

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/alimentacion-muy-consciente-en-cuarentena-con](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Sociedad Entretenimiento Medicina alternativa Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)