

MAKAN SECARA SEDAR

TIPS BERMANFAAT MAKAN SECARA SEDAR

Makan secara sedar - Memberi kesedaran terhadap pilihan makanan dan nikmat semasa makan. Makan sambil menggunakan telefon bimbit, menonton tv atau makan di meja kerja mungkin boleh menyebabkan anda bertambah berat badan! Apabila kita tidak fokus semasa makan, kita tidak boleh memberi sepenuh perhatian terhadap apa yang telah dimakan dan jumlah pengambilan sesuatu makanan.



Tip # 1

Elakkan membuat aktiviti lain semasa makan. Matikan tv dan letak telefon bimbit anda.



Tip # 2

Makan secara perlahan dan jangan gelojoh. Kunyah dengan tertib.



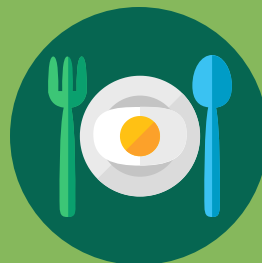
Tip # 3

Makan dengan senyap. Beri perhatian terhadap makanan dan minuman.



Tip # 4

Berhenti makan apabila sudah kenyang untuk mengelakkan makan berlebihan.



Tip # 5

Makan apabila badan memberi signal (perut berbunyi, kurang tenaga)



Tip # 6

Duduk di meja makan dan kurangkan makan di tempat lain.