

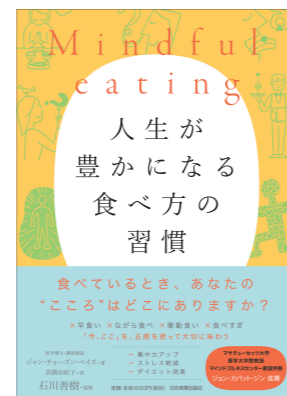


早食い、ながら食べ、食べすぎ……

せわしなく食べている人は “こころ”をなくしてしまいます

まず、ほんの少し、目をつぶって食べ物の
触感を味わいながら食べてみてください。
どんな味がしますか？

現代人の「不調の原因」の多くは食べ方にあった！



Mindful eating

人生が豊かになる食べ方の習慣

ジャン・チョーズン・バイズ 著/高橋由紀子 訳/石川善樹 監修 日本実業出版社

