

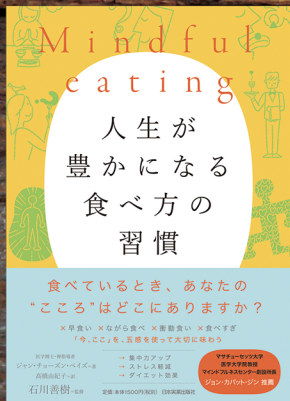
集中力アップ

ストレス軽減

ダイエット効果

あなたの身体やこころの 調子が整う新しい食事法 「マインドフル・イーティング」

「身体の声を意識する」「舌の状態を意識してみる」
「利き手ではない方の手で食べる」など、心身ともに
しなやかになる“食べるマインドフルネス”23の練習



Mindful eating

人生が豊かになる食べ方の習慣

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

