

Usar la atención plena para tomar el control de la alimentación

En este mundo ocupado, es común devorar rápidamente las comidas en el medio (¡o durante!) de otras tareas apremiantes. Quizás coma mirando una pantalla, y en un abrir y cerrar de ojos la comida se habrá ido y apenas se dará cuenta. Esto es comer sin sentido porque su atención principal está en otro lugar, no en la comida. Sin embargo, puede mejorar sus hábitos alimenticios practicando la conciencia plena.

Aproveche su programa para obtener consejos e ideas sobre la conciencia plena, la mejor alimentación y la salud.

Llame hoy o inicie sesión en MagellanAscend.com.

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-424-4831

