



LIVING WELL

BY



MANION

From a young age, we learn that snacking is a great way to keep hunger at bay before our next meal. As we get older, many of us reach for treats that are high in sugar, sodium, or fat. While these little nibbles here and there throughout the day can be satisfying in the moment, they often provide no real nourishment for our bodies. Instead of attempting to cut out snacking all together (which seems unrealistic and challenging), here are some tips to help you snack more mindfully.

Just you and your snack

It's common to start munching while you're watching tv, reading, or scrolling through social media. Rather than being distracted, give your snack your full attention. You'll likely realize you're feeling full quicker than if you were multitasking and eat less as a result.

Snack better

An important distinction to make is whether you need a snack or a treat. Try choosing foods that are more filling, satisfying, and nutritious to help fuel your body and help you stay full longer. Greek yogurt, fruit, hardboiled eggs, and veggies with hummus are just some snack examples that will give you more

sustainable energy throughout the day.

Look for signs

Each time you have the urge to snack, see if your body is hungry or if you're responding to a signal from your brain or environment (like stress, boredom, emotions, watching a cooking show, etc.). Try to distract yourself and your mind with another activity – reading, taking a break to switch up what you're working on, going for a walk, or even doing a quick yoga workout. Listen to your body and see what it needs.

Resources

- [Healthline | Mindful Eating 101 - A Beginner's Guide](#)
 - [Mindful | 6 Ways to Practice Mindful Eating](#)
-



Dès le plus jeune âge, nous apprenons que le grignotage est un excellent moyen de garder la faim à distance avant notre prochain repas. En vieillissant, beaucoup d'entre nous optent pour des friandises riches en sucre, en sodium ou en matières grasses. Bien que ces petites bouchées ici et là tout au long de la journée puissent être satisfaisantes sur le moment, elles ne fournissent souvent aucune véritable nourriture à notre corps. Au lieu d'essayer de supprimer le grignotage (ce qui semble irréaliste et difficile), voici quelques conseils pour vous aider à grignoter plus consciemment.

Juste toi et ta collation

Il est courant de commencer à grignoter pendant que vous regardez la télévision, lisez ou parcourez les réseaux sociaux. Plutôt que de vous laisser distraire, accordez toute votre attention à votre collation. Vous vous rendrez probablement compte que vous vous sentez rassasié plus rapidement que si vous faisiez plusieurs tâches à la fois et que vous mangez moins en conséquence.

Mieux grignoter

Une distinction importante à faire est de savoir si vous avez besoin d'une collation ou d'une friandise. Essayez de choisir des aliments plus rassasiants, plus satisfaisants et plus nutritifs pour alimenter votre corps et vous aider à rester rassasié plus longtemps. Le yogourt grec, les fruits, les œufs durs et les légumes avec du houmous ne sont que quelques exemples de collations qui vous donneront une énergie plus durable tout au long de la journée.

Rechercher des signes

Chaque fois que vous avez envie de grignoter, voyez si votre corps a faim ou si vous répondez à un signal de votre cerveau ou de votre environnement (comme le stress, l'ennui, les émotions, regarder une émission de cuisine, etc.). Essayez de vous distraire et de distraire votre esprit avec une autre activité : lire, faire une pause pour changer ce sur quoi vous travaillez, aller vous promener ou même faire une séance de yoga rapide. Écoutez votre corps et voyez ce dont il a besoin.

Ressources

- [Healthline | Mindful Eating 101 - A Beginner's Guide](#)
- [Mindful | 6 Ways to Practice Mindful Eating](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944