



COMMENT MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

1

AVANT DE COMMENCER...

Choisissez un **endroit calme** et coupez vous des **distractions**.

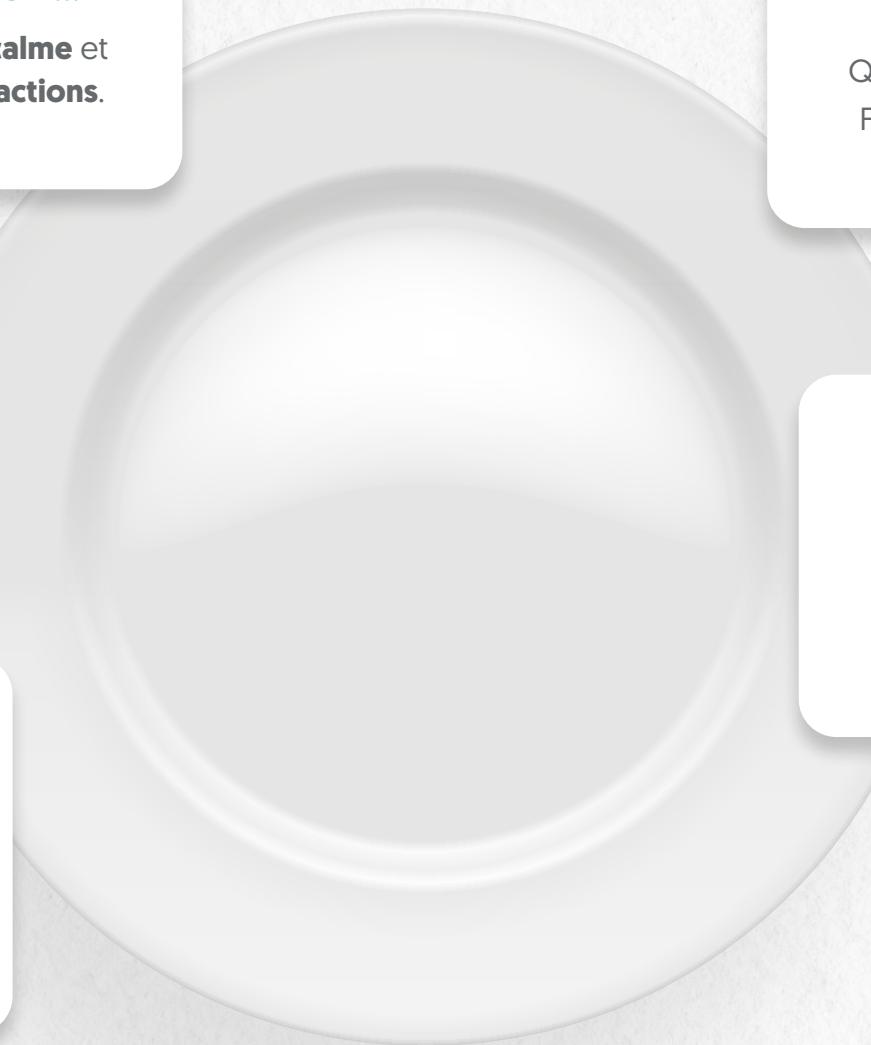


Laissez votre téléphone dans une autre pièce, éteignez la télé et la radio.

2

REGARDER LES ALIMENTS

Ont-ils l'air **appétissants** ? Comment sont les **couleurs et les textures** ? Est ce que la **quantité** semble adaptée à votre niveau de faim ?



3

SENTEZ LES ODEURS

Quels parfums se démarquent ? Fermez les yeux et essayez de les identifier.

4

EXPÉRIMENTEZ

Portez **calmement** les aliments à votre bouche, **mâchez-les bien** et ressentez les différentes **textures et saveurs**.



Pour ralentir : mâchez au moins 10 secondes, changez la fourchette de main, posez les couverts et respirez entre chaque bouchée.