



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.