

MES 5 ASTUCES

*Pour manger
lentement*



Voir plus petit

Utilisez des ustensiles plus petits :

Utilisez une petite cuillère ou une fourchette pour prendre de plus petites bouchées. Cela vous oblige à manger plus lentement.



Posez vos couverts

Posez vos couverts entre chaque bouchées : **cela vous encourage à mâcher complètement** avant de prendre une autre bouchée.



Mâchez consciemment

Essayez de mâcher chaque bouchée 20 à 30 fois. Cela **améliore la digestion et prolonge la durée du repas.**



Savouriez

Concentrez-vous sur les saveurs,
textures et arômes de votre nourriture.
Cela peut vous aider à apprécier
davantage chaque bouchée et à
manger plus lentement.



Prenez le temps

Essayez de faire en sorte que **chaque repas dure au moins 20 minutes**, car il faut un certain temps à votre cerveau pour enregistrer que vous êtes rassasié.

