



A P P R E N D R E

à manger lentement

P O U R R É G U L E R S O N A P P É T I T E T S O N P O I D S

chloé de sruet

DIÉTÉTICIENNE

Manger lentement

CE QUE ÇA VOUS APPORTE



UNE MEILLEURE
DIGESTION



UNE PLUS GRANDE
SATIÉTÉ



DAVANTAGE DE
SAVEURS



Tout d'abord

AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT

Eviter les distractions (télé, ordi, téléphone), et dresser une belle table. Prendre le temps de quelques grands inspirations et expirations. Humer les odeurs et contempler l'assiette avant de manger.



chloé de stuet
DIÉTÉTICIENNE

De petites **BOUCHÉES**

Prendre avec ses couverts des petites bouchées pour pouvoir bien mâcher (il y a déjà des enzymes qui digèrent les aliments dans la salive). Mâcher jusqu'à obtenir une consistance de purée, cela aide l'estomac à faire son travail.

chloé de smet
DIÉTÉTICIENNE





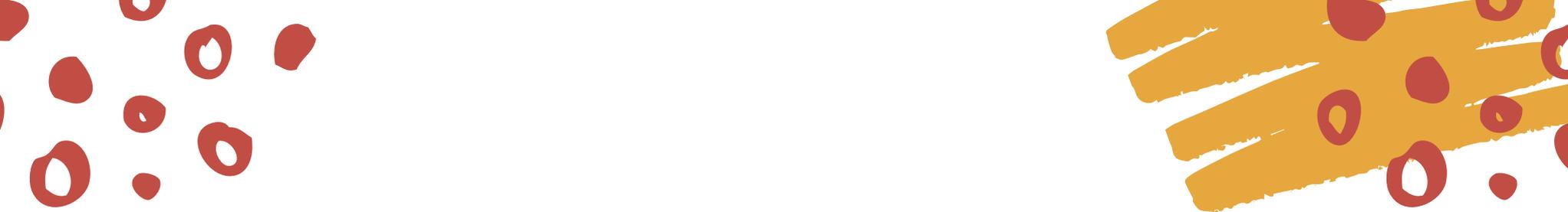
Une bouchée

À LA FOIS !

Attendre d'avoir avalé sa bouchée avant de préparer la fourchette suivante! Cela permet de ralentir et de mieux apprécier ce qu'on mange.

Lorsqu'on mange rapidement, on enchaîne les bouchées sans s'en rendre compte!





Poser ses couverts

2 FOIS DURANT LE REPAS

Pour faire une pause et évaluer sa faim. A-t-on encore faim, les aliments nous procurent-ils encore du plaisir ou mange-t-on en pilote automatique? A-t-on envie de finir l'assiette? Par gourmandise ou par faim?



Mémo

MANGER LENTEMENT

01

Aménager
l'environnement

02

Bien mâcher de
petites bouchées

03

1 bouchée &
fourchette à la
fois!

04

Poser les couverts
2 fois et évaluer sa
faim



Pour s'en rappeler

**POSER UN PENSE-BÊTE
À CÔTÉ DE L'ASSIETTE
À CHAQUE REPAS**

POUR PLUS D'INFOS ET POUR PRENDRE
RENDEZ-VOUS

WWW.CHLOEDESNET.COM

chloé de smet

DIÉTÉTICIENNE