



APPRENDRE

*à manger lentement*

POUR RÉGULER SON APPÉTIT ET SON POIDS

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](http://WWW.CHLOEDESNET.COM)

chloé de smet

DIÉTÉTICIENNE