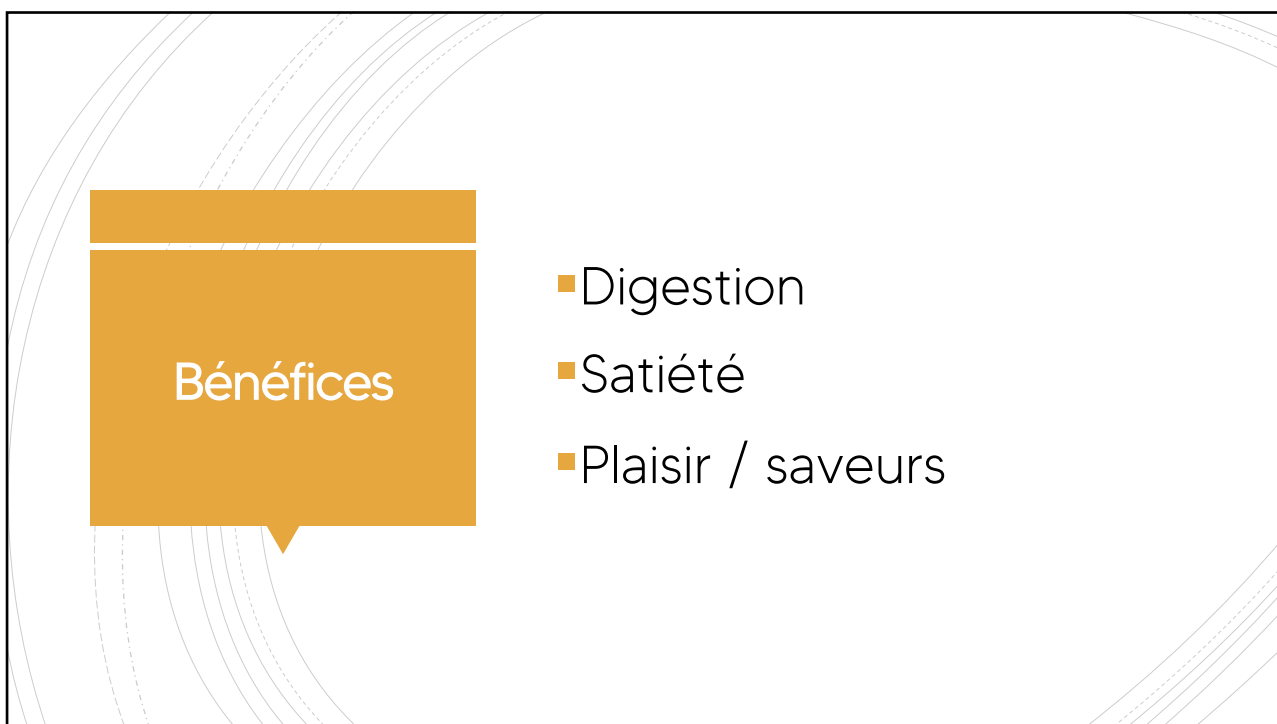




14



15



Protocole

1. Environnement / ambiance
2. Faire le point sur sa faim
3. Petites bouchées et mastiquer
4. 1 bouchée à la fois
5. Poser ses couverts 1 à 2 fois
6. Post-it / pense-bête / alarme
7. Habit tracker / récompense