

Les situations  
pièges



11

Les facteurs externes qui  
influencent l'alimentation

**CONDITIONNÉS  
POUR  
TROP  
MANGER**



Comment  
l'environnement  
influence  
votre appétit

“ Des dizaines d'astuces  
pour maigrir sans se priver ”  
NEW YORK TIMES

THIERRY  
SOLICAR  
EDITIONS

Pr BRIAN WANSINK

12

## Astuces

1. Gérer sa faim!
2. Visualiser / délimiter
  - Que va-t-on se servir / manger, en quelle quantité?
  - Garder le contact visuel avec la nourriture
3. S'hydrater avec de l'eau
4. Faire des pauses
5. Savoir dire non:
  - Témoigner de l'intérêt (complimenter, demander la recette)
  - Parler de ses ressentis, besoins, émotions
  - Demander un doggy bag!