



Pourquoi manger en pleine conscience?

- Aide à reconnaître la vraie faim, à ressentir la satiété
- Libère des fringales, boulimies et compulsions alimentaires
- Réduit l'appétit, favorise la perte de poids
- Permet de lâcher prise et être présent
- Meilleure digestion et assimilation des aliments
- Libère des problèmes digestifs
- Aide à équilibrer le système hormonal
- ...

Bénéfique à la santé

Il s'agit de déguster en portant 100% d'attention sur ses sensations (comme l'aveugle qui accorde un piano). Vous aurez l'impression de n'avoir jamais goûté le chocolat comme cela...

Comment manger en pleine conscience au quotidien?

Quels sont les petits gestes journaliers qui peuvent aider à bien profiter du moment et à manger juste à sa faim, ni plus ni moins?

Préparez le repas	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez votre repas sereinement et avec plaisir • Préparez une jolie assiette en utilisant des aromates, fruits, organisez votre assiette
Asseyez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez de manger dans la voiture, dans la rue, en marchant ou en travaillant • Préparez une jolie table (nappe, serviettes, fleurs...) et asseyez-vous dans le calme même si vous mangez seul
Pas de distraction	<ul style="list-style-type: none"> • Eteignez la télé, éloignez votre smartphone • Fermez votre ordinateur et votre journal , magazine ou livre quand vous mangez
Respirez	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez quelques respirations profondes avant de commencer à manger • Posez votre fourchette entre les bouchées
Savourez	<ul style="list-style-type: none"> • Dans chacun de nous sommeille un gourmet : prêtez attention aux arômes, aux formes, aux couleurs et regardez la beauté de votre assiette • Prenez conscience de tous les aliments ingérés • Prenez votre temps et aimez ce que vous mangez, dégustez chaque bouchée • Soyez curieux
Mâchez	<ul style="list-style-type: none"> • Mâchez lentement en se concentrant à 100 % et en chassant les pensées-parasites pour sentir les goûts, les textures et pour permettre à votre cerveau d'atteindre facilement la satiété et à votre corps de commencer à bien digérer
Arrêtez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêtez de manger lorsque l'on n'a plus faim, soyez attentif à la satiété et aux envies