

# savoir et conseils santé - alimentation

Je te propose ici des recommandations dont l'objectif est de favoriser une alimentation réfléchie . Il n'y a pas de formule magique. Commence par celle qui te semble le plus facile à réaliser puis, chaque semaine, ajoutes-en une de plus jusqu'à ce que tu les aies toutes essayées.

# 1

## Savourer la nourriture

Je mastique lentement chaque bouchée de mon repas afin de bien le savourer.

# 2

## S'alimenter consciemment

Je ferme les écrans qui me distraient avant de commencer à manger mon repas.

# 3

## Les cinq sens

J'utilise mes cinq sens pour mieux apprécier les saveurs et les textures de mon repas.

# 4

## Espace repas

Je prends le temps d'aménager un espace repas agréable. Je range la salle à diner, j'enlève toutes les choses qui ne vont pas sur la table lors du repas.

# 5

## Espace repas

Je prends le temps de mettre la table: napperons, ustensiles, serviettes, chandelle, musique douce.

# 6

## S'asseoir pour manger

Je m'assois pour manger, préférentiellement à la table à diner.

# 7

## Manger sur le pouce

J'évite de manger dans l'auto.

*La vie doucement*  
savoir et conseils santé 

[laviedoucement.com](http://laviedoucement.com)

Le présent ouvrage ne peut pas être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés à La vie doucement© 2025