

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'assoir pour manger

Je m'assois pour manger, préférablement 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

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