

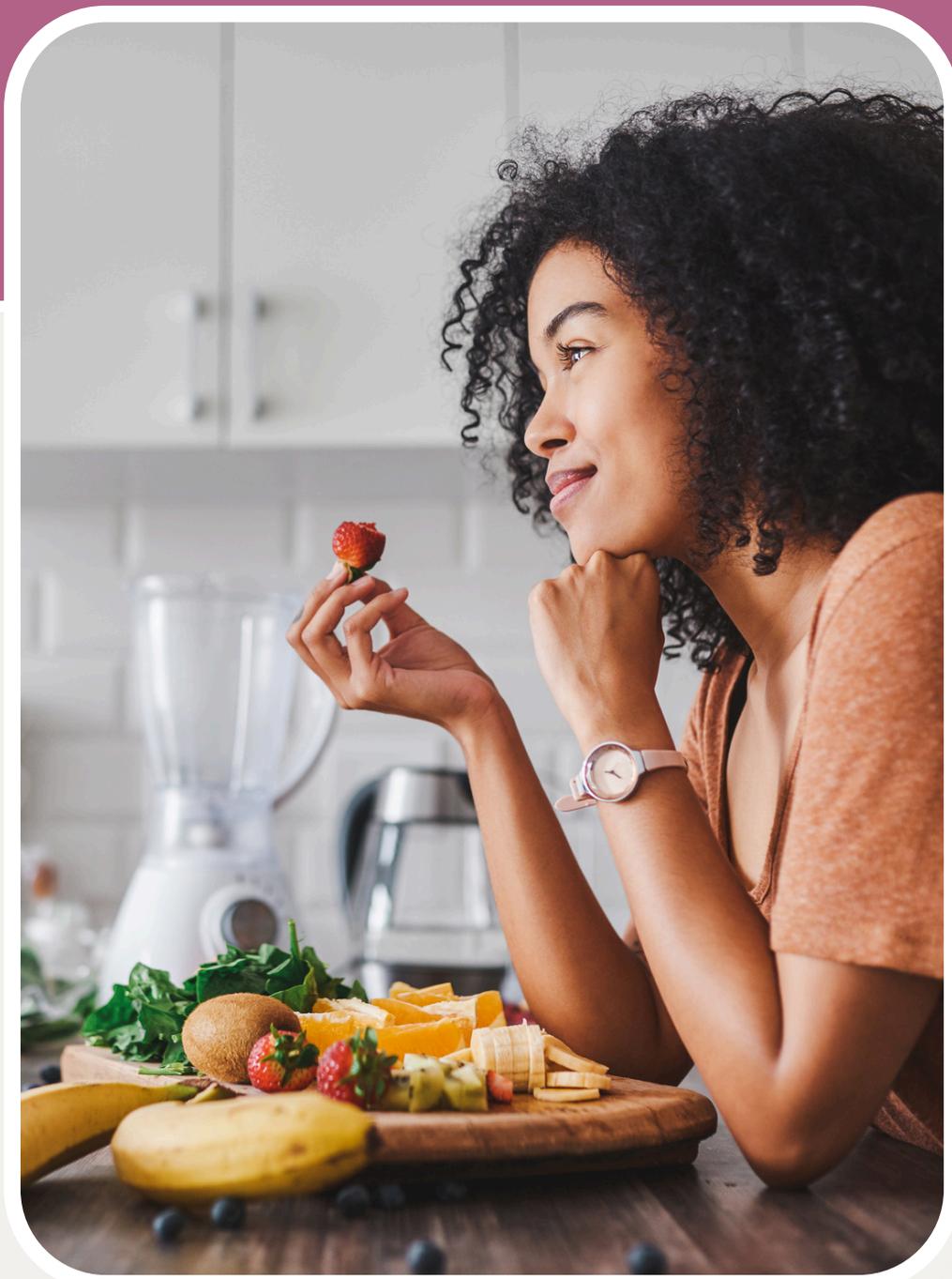
5 astuces pour manger plus lentement



1 Posez vos couverts entre chaque bouchée

Une des manières les plus simples de ralentir est de poser vos couverts après chaque bouchée.

Cela vous oblige à prendre une pause naturelle, à mastiquer tranquillement et à apprécier ce que vous mangez. Vous serez surpris de constater à quel point cela allonge la durée du repas !



2 Mâchez chaque bouchée entre 15 et 20 fois

La mastication est une étape clé pour une bonne digestion.

Plus vous mâchez, plus les aliments sont faciles à digérer, et cela laisse aussi le temps à votre cerveau de recevoir les signaux de satiété.

Comptez les mastications au début pour vous habituer à ce rythme plus lent.



3 Supprimez les distractions pendant vos repas

Téléphones, télévision ou ordinateur peuvent vous faire manger machinalement et rapidement. En éliminant ces distractions, vous serez plus attentif à votre assiette et au plaisir que procurent vos aliments.

Créez un environnement calme et propice à un repas conscient.



4 Privilégiez des aliments à mastiquer

Intégrez dans vos repas des aliments qui nécessitent un effort de mastication, comme des crudités, des noix ou des morceaux de viande tendre. Ces textures vous forceront à ralentir et à prendre le temps de bien mastiquer.



5 *Soyez attentif aux saveurs et aux textures des aliments*

Prenez quelques secondes pour observer votre assiette et remarquer les couleurs, les odeurs, les goûts et les textures. Cela vous aide à être pleinement présent et à transformer votre repas en une expérience sensorielle agréable.

