



Alimentation

Manger Zen

En mangeant trop vite, tu ne laisses pas à ton corps le temps de ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim) : donc tu as envie de te resservir.

Quelques astuces :

- prends le temps de t'asseoir et de manger à table
- attends que tout le monde soit à table avant de commencer à manger
- mâche lentement
- pose ta fourchette entre les bouchées
- passe au plat suivant en même que tous les membres de ta famille
- évite d'allumer la télévision : tu peux avoir tendance à manger beaucoup plus sans t'en rendre compte.

