

GUIDE

Manger en pleine conscience

1

S'installer confortablement dans un endroit calme et sans distraction.

2

Prendre le temps de se détendre.

3

Prendre une grande inspiration et se concentrer sur l'instant présent.

4

Ecouter ses sensations alimentaires (dans l'idéal attendre de ressentir la faim pour commencer à manger).

5

Ecouter ses envies et choisir des aliments qu'on aime et qui nourrissent son corps.

6

Prendre le temps de savourer chaque bouchée avec tous ses sens (la vue, l'odorat, le toucher, le goût, l'ouïe).

7

Se concentrer sur les sensations et le plaisir apporté par chaque bouchée.

8

Faire des petites pauses pendant le repas pour évaluer son niveau de faim et de plaisir.

9

S'arrêter de manger lorsque la faim ou le plaisir disparaît.

10

Fermer les yeux et observer ce qu'il se passe dans son corps avec bienveillance.