

# Manger en pleine conscience

- 1 **Être présent** : être attentif au moment présent et manger sans distraction.
- 2 **S'écouter** : être à l'écoute de ses sensations de faim, de satiété et de ses envies.
- 3 **Savourer** : déguster avec ses 5 sens (la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût).
- 4 **S'observer avec bienveillance** : observer ses pensées, émotions et préférences alimentaires sans jugement.