

Manger en pleine conscience ...



Bénéfique à la santé

Il s'agit de déguster en portant 100% d'attention sur ses sensations (comme l'aveugle qui accorde un piano). Vous aurez l'impression de n'avoir jamais goûté le chocolat comme cela...

Pourquoi manger en pleine conscience?

- Aide à reconnaître la vraie faim, à ressentir la satiété
- Libère des fringales, boulimies et compulsions alimentaires
- Réduit l'appétit, favorise la perte de poids
- Permet de lâcher prise et être présent
- Meilleure digestion et assimilation des aliments
- Libère des problèmes digestifs
- Aide à équilibrer le système hormonal
- ...



Comment manger en pleine conscience au quotidien?

Quels sont les petits gestes journaliers qui peuvent aider à bien profiter du moment et à manger juste à sa faim, ni plus ni moins?

Préparez le repas	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez votre repas sereinement et avec plaisir • Préparez une jolie assiette en utilisant des aromates, fruits, organisez votre assiette, ...
Asseyez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez de manger dans la voiture, dans la rue, en marchant ou en travaillant • Préparez une jolie table (nappe, serviettes, fleurs,...) et asseyez-vous dans le calme même si vous mangez seul
Pas de distraction	<ul style="list-style-type: none"> • Eteignez la télé, éloignez votre smartphone • Fermez votre ordinateur et votre journal , magazine ou livre quand vous mangez
Respirez	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez quelques respirations profondes avant de commencer à manger • Posez votre fourchette entre les bouchées
Savourez	<ul style="list-style-type: none"> • Dans chacun de nous sommeille un gourmet : prêtez attention aux arômes, aux formes, aux couleurs et regardez la beauté de votre assiette • Prenez conscience de tous les aliments ingérés • Prenez votre temps et aimez ce que vous mangez, dégustez chaque bouchée • Soyez curieux
Mâchez	<ul style="list-style-type: none"> • Mâchez lentement en se concentrant à 100 % et en chassant les pensées-parasites pour sentir les goûts, les textures et pour permettre à votre cerveau d'atteindre facilement la satiété et à votre corps de commencer à bien digérer
Arrêtez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêtez de manger lorsque l'on a plus faim, soyez attentif à la satiété et aux envies