

Manger en pleine conscience

Mettre du sens

Manger en phase avec ses valeurs:
partage, santé, convivialité, culture, écologie,
bien-être, spiritualité...

Etre attentif

Porter son attention
sur le ici et maintenant

S'écouter

être attentif à son
niveau de faim, à sa
satiété et à ses envies

Savourer

Prendre conscience des
textures, des saveurs, des
arômes... être curieux

S'ancrer dans le moment

Manger de préférence à
table sans être absorbé
par les perturbateurs :
TV, smartphone...

Non jugement

Observer les émotions et
pensées présentes comme
faisant partie de
l'expérience
ex: culpabilité,
règles rigides...

