



Alimentation



Manger ZEN

Nous mangeons souvent par automatisme sans véritablement prendre conscience de nos sensations alimentaires de faim et de rassasiement.

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

De plus, la digestion commence dans la bouche sous l'action de la salive et un **temps suffisant de mastication évite certaines gênes après repas** (*ballonnements, maux de ventre...*)



Quelques astuces pour t'aider à ralentir le rythme :

- ✓ Prends le temps de t'asseoir confortablement à table,
- ✓ Attends que tout le monde soit à table avant de commencer ton repas,
- ✓ Porte toute ton attention sur ce que tu vas manger.
- ✓ Prends conscience des sensations : des goûts, des odeurs, des textures...

- Pour cela :
- ✓ Mâche lentement,
 - ✓ Pose ta fourchette entre chaque bouchée
 - ✓ Passe au plat suivant en même temps que tous les autres membres de ta famille,
 - ✓ Évite d'allumer la télévision, d'utiliser ta tablette ou ton téléphone portable, de lire en mangeant. Sinon tu peux avoir tendance à manger beaucoup plus sans t'en rendre compte.
 - ✓ Discute tranquillement avec tes parents, frères et sœurs...

En dehors des repas, tu peux aussi travailler de petits exercices de méditation

Retrouve quelques idées sur notre site Internet www.reppop69.fr (espace jeunes)

**Plus tu t'entraînes à te relâcher,
plus ta vitesse d'ingestion ralentira
Et plus tu seras à l'écoute de ton corps**



Conseils pour les jeunes