



Comment manger et boire plus lentement : 2

Boire lentement

- Savourer ce que l'on boit en retenant le liquide dans la bouche quelques secondes avant de l'avaler : Imaginer faire une publicité pour montrer aux téléspectateurs combien on apprécie cette boisson
- Déposer sa tasse ou son verre à chaque gorgée, finir sa dégustation et vider sa bouche avant de la reprendre

Déposer les couverts

- Déposer fourchette et couteau ou cuillère, sur la table ou plateau, après chaque bouchée
- Reprendre ses ustensiles après avoir mastiqué, savouré, avalé la bouchée puis bu une gorgée d'eau (on peut fermer les yeux pour apprécier davantage les aliments)
- Recommencer de la sorte à chaque bouchée en surveillant les impulsions qui viennent...

Manger de la main non dominante

- Utiliser sa main non dominante en observant ce qui se passe...

Manger avec des baguettes

- Utiliser des baguettes chinoises est une bonne façon de ralentir le rythme des bouchées
- Pour les plus habiles, le faire avec la main non dominante
- Déposer les baguettes entre chaque bouchée