

## COMMENT MANGER PLUS LENTEMENT EN MASTIQUANT PLUS ?

NE REPIQUEZ PAS UN ALIMENT AVANT D'AVOIR AVALER.

ESSAYEZ D'IDENTIFIER TOUTES LES SAVEURS DES ALIMENTS QUE VOUS MANGEZ.

POSEZ LA FOURCHETTE ENTRE DEUX BOUCHÉES.

UTILISEZ DES COUVERTS PLUS PETITS OU DES BAGUETTES CHINOISES.

FAVORISEZ LES DISCUSSIONS À TABLE.

MASTIQUEZ JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE « BOUILLIE » DANS LA BOUCHE.

INVERSEZ L'ORDRE DES COUVERTS (MAINS GAUCHE - MAINS DROITE).

PIQUEZ LES ALIMENTS AU LIEU D'UTILISER VOTRE FOURCHETTE COMME UNE « PELLE ».

N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR FAIM POUR PASSER À TABLE

FAVORISEZ LES ALIMENTS À CROQUER AUX REPAS, POUR DEVOIR LES MASTIQUER.



- ATTENTION, CE N'EST PAS PARCE QU'ON MANGE MOINS QU'IL FAUT MANGER PLUS RAPIDEMENT !
- VOTRE FAMILLE/VOS AMIS MANGENT RAPIDEMENT ? ALORS CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE NOURRITURE ET VOUS-MÊME POUR NE PAS VOUS LAISSER INFLUENCER PAR LEUR RYTHME. ET PROPOSEZ LEUR D'APPRENDRE À MANGER PLUS LENTEMENT AVEC VOUS. À PLUSIEURS LE DÉFI EST PLUS SYMPA !