



A L'ÉCOUTE DE MES SENSATIONS ALIMENTAIRES CHECKLIST

ÉVALUER SA FAIM SUR ÉCHELLE 0 À 10

MANGER ASSIS

ÉVITER LES PERTURBATEURS (TV, PC,
SMARTPHONE...)

MANGER LENTEMENT (MINI 20 MINUTES)

POSER LA FOURCHETTE ENTRE CHAQUE
BOUCHÉE, BIEN MASTIQUER

FAIRE UNE PAUSE ENTRE LES PLATS ET
REEVALUER SA FAIM

SI PLUS FAIM : FIN DU REPAS!