





## Test du quart en moins

[my.aviitam.com/forums](https://my.aviitam.com/forums)



-  **Objectif du test** : Apprendre à laisser de la nourriture dans son assiette.
-  **Durée idéale du test** : 4 jours (si vous faites moins, c'est déjà bien).
-  **Instructions** :
  - 1.** Au cours du repas, à chaque fois que vous vous servez, réservez ou isolez dans l'assiette un quart de votre portion
  - 2.** Mangez les 3 autres quarts de votre portion
  - 3.** Posez vos couverts puis posez vous la question «est-ce que j'ai encore faim»
  - 4.** Si la réponse est oui, finissez votre assiette ; si la réponse est non, jetez la nourriture ou mettez la de côté, au réfrigérateur par exemple.
  - 5.** A chaque fois que vous vous servez, répétez l'opération. Attention à ne pas en profiter pour vous servir des portions plus grosses.
-  **Info Aviitam** : le but n'est pas ici de « gaspiller » la nourriture, mais bien au contraire d'écouter nos sensations et d'arriver à manger juste ce dont nous avons besoin.