

La vitesse du repas

La vitesse du repas



D'après www.avitam.com

Mangez lentement ! Plus on mange lentement, moins on mange.

Quand on mange trop vite, on n'a pas le temps "d'écouter" nos sensations.

On remplit l'estomac avant même que la sensation de satiété soit arrivée ! Plus on mange lentement, moins on mange...

CONSEIL : mangez lentement

Pour cela vous pouvez faire des « pauses » au cours du repas, poser vos couverts entre chaque bouchée, ou alors essayer de mâcher plus longtemps les aliments.

> [Qu'est-ce que la restriction cognitive ?](#)

[Retour à la liste](#)

CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ OCCITANIE-EST

CHU de Montpellier
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5