

# La vitesse du repas

## La vitesse du repas



D'après [www.avitam.com](http://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