ASSOCIATION DE L'ALIMENTATION DURABLE

Sensibiliser / Féderer / Promouvoir

LE SAVIEZ-VOUS?

Nous apprécions beaucoup plus nos aliments en étant simplement conscients que nous mangeons.

4

CONSEILS POUR DÉGUSTER EN PLEINE CONSCIENCE

MÉTHODE S-T-O-P

Utilisée par le Dr Hugues Cormier
- Faculté de médecine de l'Université de Montréal -

associationalimentationdurable.org

S

STOP

METTEZ-VOUS DANS UNE BULLE

PRÊT(E) À MOBILISER VOS 5 SENS?

FERMEZ LES YEUX...

T

TEMPS

PRENEZ L'ALIMENT DANS VOS MAINS

INSPIREZ PROFONDEMENT...

0

OBSERVER

REGARDEZ-LE
COULEURS, FORMES, IRRÉGULARITÉS, ETC.

TOUCHEZ-LE
QUELLES EMOTIONS VOUS TRAVERSENT?

SENTEZ-LE
QUELLES ODEURS PRÉDOMINENT?

P

PASSER À L'ACTION

PORTEZ L'ALIMENT À LA BOUCHE ET PRENEZ ENFIN LE TEMPS DE LE DÉGUSTER.

LE RESSENTI PEUT VARIER ENTRE CHAQUE BOUCHÉE

Tu as aimé ce post?

Aime

Commente

Partage

Enregistre

www.associationalimentationdurable.org