

# DE BONNES HABITUDES À PRENDRE

## 1. Prends le temps de mâcher



- On mange moins : une sensation de satiété plus rapide.
- On savoure plus notre repas.
- Meilleure digestion.

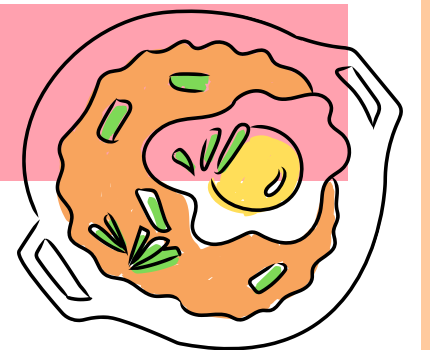
## 2. Bien choisir son assiette

- On se sert moins dans une petite assiette.
- On se ressert moins.
- Mieux gérer ses portions.



## 3. Se resservir

- As-tu encore faim?
- Demain est un autre jour tu pourras continuer à manger.
- Oui je sais que c'est bon mais es-tu obligée de tout finir aujourd'hui?



Pour plus d'informations n'hésitez pas à m'envoyer un mail : [daisydees.daisystoires@gmail.com](mailto:daisydees.daisystoires@gmail.com)

Insta : [youre.precious\\_](#)

Sois indulgente avec toi-même