

Astuces pour manger comme une puce 😊

« **Plus on mâche, mieux on digère et moins on mange** » c'est la conclusion de nombreuses études scientifiques dont celle réalisée en 2019 par la chercheuse Marie-Agnès Teyron de l'institut national de recherche agronomique.

Mais comment manger lentement ?

2 conditions préalables sont nécessaires, à savoir :

- 1) La 1^{ère} est de privilégier des aliments durs à chaque repas comme des crudités et ... éviter les aliments mous, trop cuits et transformés ou alors mettez-les à la fin de votre repas
- 2) La 2^{ème} est d'éviter de manger avec des écrans allumés autour de vous, car ils perturbent la bonne réception des signaux de satiété.

Plusieurs techniques existent, j'en ai retenu 5 :

- 1) mâcher au moins 20 fois sa bouchée,



- 2) manger avec des baguettes chinoises ... surtout si vous n'êtes pas doué !

- 3) manger avec une fourchette coach qui vibre si vous mangez trop vite !



- 4) Enfin celle de manger sans préparer vos bouchées à l'avance pour garder votre esprit reptilien concentré sur ce qui se passe dans votre bouche et non sur l'assaut qu'il va opérer sur la prochaine bouchée ! Vous verrez, vous macherez davantage comme par magie ...



- 5) Il existe aussi l'option de l'hypnose qui peut bien fonctionner ...



Pour finir deux autres conseils :

- 6) Éviter de vous mettre à table avec une émotion forte : si vous êtes énervé par exemple, trouver une activité instantanée pour déverser votre colère ailleurs plutôt que de l'avaler avec vos bouchées, à toute allure
- 7) N'attendez pas non plus d'avoir trop faim pour vous mettre à table, rien de mieux pour dévorer !!!

J'espère que ces pratiques de mastications vous aideront à mieux profiter de vos repas et à préserver votre capital santé ! 😊