

### Nouvelle trajectoire nutrition santé :

- **Assiette type :  $\frac{1}{3}$  légumes,  $\frac{1}{3}$  protéines, et  $\frac{1}{3}$  féculents (pain compris)**

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires.

Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.

Veillez à toujours avoir quelque chose qui croque pour commencer le repas.

