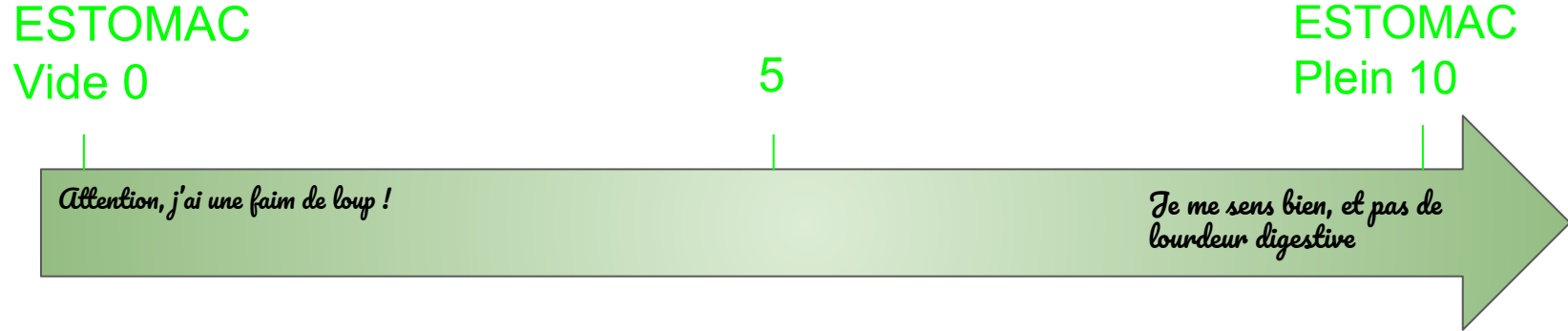


# “Dialogue avec mon estomac”



Faîtes au minimum 4 pauses, pendant votre repas pour interroger les besoins de VOTRE estomac (et pas ceux de votre mental).

Tant que l'estomac n'est pas plein à 9/10 ou 10/10, vous pouvez continuer.

Attention, le challenge est de s'arrêter à 10 maxi, et d'apprendre à ne plus dépasser cela !