

Exercice

Prise de conscience des sensations de faim de satiété et du plaisir de manger

Choisissez avec votre thérapeute :

- un aliment que vous aimez
- un repas ou vous pouvez manger dans le calme

Prenez l'aliment choisi, coupez le en deux parties égales. Déposez les deux parts de cet aliment dans deux assiettes différentes.

En début du repas choisi, DEGUSTEZ, dans un environnement calme, la première moitié de l'aliment en prenant conscience :

- de la couleur,
- de l'odeur,
- de la texture,
- du goût de l'aliment.

La dégustation doit durer au moins 4 minutes.

Évaluez votre niveau de faim avant et après avoir consommé cet aliment sur une échelle de 0 à 10.

Évaluez le niveau de plaisir que vous avez à manger cet aliment, avant et après l'avoir consommé sur une échelle de 1 à 10.

A la fin de votre repas (identique à l'habitude), après avoir mangé votre dessert, DEGUSTEZ la deuxième moitié de cet aliment en prenant conscience :

- de la couleur,
- de l'odeur,
- de la texture,
- du goût de l'aliment.

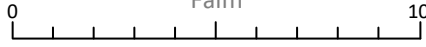
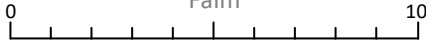
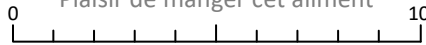
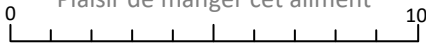
La dégustation doit durer au moins 4 minutes.

Évaluez votre niveau de faim avant et après avoir consommé cet aliment sur une échelle de 0 à 10.

Évaluez le niveau de plaisir que vous avez à manger cet aliment, avant et après l'avoir consommé sur 1 échelle de 1 à 10.


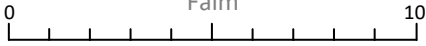


Notez vos sensations alimentaires de plaisir et ou de déplaisir que vous observez pendant cet exercice.

Avant le repas

Avant la dégustation	Après la dégustation
0 Faim 10 	0 Faim 10 
0 Plaisir de manger cet aliment 10 	0 Plaisir de manger cet aliment 10 

Notez vos sensations alimentaires de plaisir et/ou de déplaisir que vous observez pendant cet exercice

Après le repas

Avant la dégustation	Après la dégustation
0 Faim 10 	0 Faim 10 
0 Plaisir de manger cet aliment 10 	0 Plaisir de manger cet aliment 10 

Notez vos sensations alimentaires de plaisir et/ou de déplaisir que vous observez pendant cet exercice