

Psycho Neuro Nutrition

Module 2 : Mangez CONSCIEMMENT et sans vous Juger

Expérience d'alimentation consciente les yeux fermés

- Continuer l'exercice de la semaine précédente en étant encore plus attentive quant à la façon de remplir avec assiduité votre formulaire
- Respiration Lymphatique avant chaque repas + Focus sur les sensations avant/pendant/après
- Assiette contenant un assortiment de tout ce que vous voulez manger
- Demander à un ami/conjoint de vous faire sentir chaque aliment les yeux fermés avant de vous le donner à manger
- Les yeux fermés, vous allez d'abord sucer l'aliment, répéter à différents endroits de la bouche, mâcher 10-15 fois, puis l'avaler (prendre note de l'arrière goût)
- Être capable de répondre aux questions suivantes:

Est-ce que chaque échantillon avait le goût auquel je m'attendais?

Est-ce que j'ai préféré le goût de certains aliments à leur odeur? (inversement)

Ai-je apprécié certaines textures plutôt que d'autres?

Ai-je préféré sucer plutôt que mâcher?

Ai-je apprécié l'arrière goût de chaque aliment?
- Être assise à chaque fois que vous allez manger quelque chose
- Manger sans distractions pendant les 7 prochaines semaines
- Mangez ce que vous désirez devant n'importe qui - Poser la fourchette tant que la bouche est pleine
- Inventaire Réussites-Échecs (à formater)-Coïncidences



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - Day 1

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - Day 2

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - Day 3

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - **Day 4**

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - Day 5

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - Day 6

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés - **Day 7**

Heure	Aliments	Sensations Corp.	Discours Mental	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement



Psycho Neuro Nutrition

Secret 2 : Expérience de l'Alimentation Consciente les Yeux Fermés

Feedback pour l'Esprit Inconscient

Réussites	Échecs	Coïncidences

