



POUR UN PETIT VENTRE HEUREUX.

1

JE PRENDS LE TEMPS DE MASTIQUER



C'est l'idée de manger avec pleine conscience, prendre son temps et savourer chaque bouchée ! 1 repas = 20 minutes minimum



Je prends une vraie pause, loin des écrans !

2

JE BOIS AU BON MOMENT



J'évite de boire pendant les repas



Je bois une grande tisane pour la digestion 20 minutes après le repas : romarin, thym, anis vert, menthe poivrée, camomille, gingembre...