

# 8 bons conseils pour prendre mes repas et éviter de manger trop

**Le site du Docteur Sylvie SANDID**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s-sandid](http://www.docvadis.fr/s-sandid)











Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**La façon dont vous prenez vos repas a autant d'importance que les aliments dans votre assiette lorsque vous souhaitez adopter de bonnes habitudes alimentaires. Voici quelques conseils simples à suivre si vous voulez adopter un bon comportement lors de vos repas.**

8 bons conseils pour mieux manger et éviter de manger trop

	Prenez trois repas par jour pour éviter les grignotages et les pulsions alimentaires.
	Mangez lentement et mâchez correctement vos aliments pour augmenter la perception des saveurs au cœur des aliments et permettre à votre cerveau de ressentir la satiété et ainsi de ne pas manger plus que ce dont votre corps à besoin.
	Eteignez votre télévision et votre ordinateur et mettez votre téléphone portable de côté. Chaque fois que cela sera possible, prenez vos repas assis. La position assise permet un repas plus calme. Etre dans un environnement calme vous aidera à manger plus lentement et à être conscient de la quantité de nourriture que vous consommez.

	Soyez à l'aise dans vos vêtements. Etre serré dans ses habits diminue la conscience de ce que l'on consomme.
	Arrêtez-vous de manger lorsque vous êtes rassasié, c'est à dire lorsque la sensation de faim a disparu, avant de ressentir des lourdeurs ou des douleurs dans le ventre pour ne pas dépasser les besoins de votre corps.
	Faites vous plaisir en mangeant, variez les aliments, les préparations et faites du repas un moment de convivialité.
	Ne supprimez pas tous les aliments gras et sucrés que vous aimez, mais limitez leur consommation.
	L'aide d'un professionnel de la nutrition peut vous apporter un suivi, des objectifs et une motivation qu'il est parfois difficile d'entretenir seul. Faire le point avec un tiers vous aidera à garder de bonnes habitudes alimentaires sur la durée.