

APRÈS LE REPAS,  
TU TE SENS...



Confortable  
et en forme ?



Ballonné.e ?



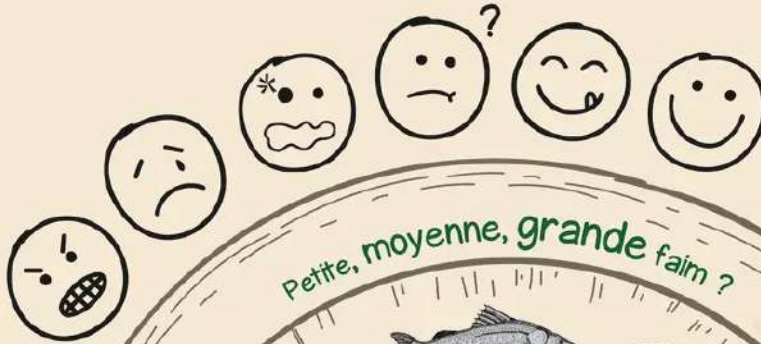
Fatigué.e ?



Déçu.e ?

## Écoute ton corps : Quelles sont tes émotions ?

Ne te laisse pas influencer par la taille de la portion mais par ton impression.



Est-ce coloré,  
ça te donne envie ?



Est-ce que l'odeur te plaît ?  
As-tu un souvenir ?



Est-ce chaud ? Frais ?  
Onctueux, fondant, rafeux,  
agréable ?



Écoute : ça croque,  
ça croustille ?



Deviens un fin bec :



Reconnais-tu  
les autres saveurs ?  
As-tu d'autres  
sensations ?

Piquant, astringent,  
irritant, collant ?

## QUELLE EST L'AMBIANCE ?

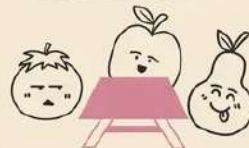


C'est bruyant, calme ?



20MIN

Prends-tu ton temps ?



Es-tu en bonne compagnie ?

