

# Dire non lorsque notre hôte veut nous resservir

## Manger sans faim, pour faire plaisir c'est faire du mal à son corps



L'exercice : Imaginer que votre estomac est une pièce remplie. Si vous rajoutez de la nourriture, vous "étouffez" le plaisir ressenti lors des premières bouchées.

Le conseil pratique : Demander la recette ou demander à emporter une petite part pour "en profiter demain au calme, quand j'aurai à nouveau faim pour l'apprécier". C'est le compliment ultime pour le cuisinier !

## Ecouter ses sensations et les dire !

Je ne dis pas "je n'en veux plus"

Le conseil : "Je suis arrivée au bout de mon plaisir pour ce plat, je veux rester sur cette excellente note."

ou encore : "Mon corps me dit que c'était parfait comme ça, je préfère m'arrêter là pour ne pas gâcher ce bon moment."

