

15 Bol: goûter

1 je sens que mon corps me demande de le nourrir avec...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2 Mon plat préféré est... parce que...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 En général, je suis plus attiré(e) par des saveurs sucrées/
acides/amères/salées/aigres...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 Mangez un plat en prenant conscience de chaque texture,
saveur, sensation, et décrivez cette expérience:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....