

## Test des 3 bouchées

[my.aviitam.com/forums](https://my.aviitam.com/forums)



### Préambule :

Vous avez fait le « test de la faim » et le « test des quarts », vous connaissez donc ce que sont la FAIM – sensation située au niveau de l'estomac – , le RASSASIEMENT - disparition progressive de la faim – et la SATIETE – absence de faim. Mais maintenant, il va falloir mettre en pratique, mais au quotidien, s'arrêter de manger quand on est rassasié – quand on n'a plus faim – n'est pas toujours si facile ! Le « test des 3 bouchées » est fait pour vous y aider.

### Objectif du test :

Prendre conscience de sa satiété au quotidien.

### Durée du test :

Dans l'idéal, le test des 3 bouchées doit s'intégrer dans votre quotidien au cours de tous vos repas. En pratique, utilisez le aussi souvent et aussi longtemps que vous le pourrez (une fois, une semaine, à vie !).

### Conditions du test :

Avant de faire ce test, il est recommandé d'avoir fait le « TEST DES QUARTS » et le « TEST DE LA PAUSE ». Il est également important de bien porter toute votre attention sur les aliments au moment où vous mangez et donc de ne rien faire en même temps. Nous avons bien conscience que cela n'est pas toujours facile...



 **Déroulement du test :**

1. Commencez votre repas comme d'habitude.
2. Mangez 3 bouchées.
3. Faites une « pause » le temps de 3 cycles respiratoires (3 inspirations et 3 expirations) en vous concentrant bien sur votre respiration.
4. A la fin de cette pause, posez-vous la question : « ai-je faim ? »
  - NON : Vous n'avez plus faim, c'est la satiété ! Votre corps n'a plus besoin de nourriture. Arrêtez vous de manger !
  - OUI : Vous avez encore faim: mangez 3 nouvelles bouchées puis faites une nouvelle pause le temps de 3 nouvelles respirations.
5. Évaluez à nouveau votre faim.
6. Retournez au 1 ci-dessus
7. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la faim ait disparue.