

10 KROKŮ JAK POMALU JÍST



- 1. Do úst vkládej malé kousky jídla
- 2. Pořádně kousej až 20x → občas to zkus spočítat, je to teda velká zábava ;)
- 3. Neber do pusy další sousto dokud nespolkneš to první
- 4. Pokud máš plnou pusu nenabírej další sousto na příbor
- 5. Po určité chvíli Tvého jezení, přeruš „proces“ :) na pár sekund a klidně povídej, ale ne s plnou pusou → s tou se přece nemluví :)
- 6. Ze začátku si můžeš naplánovat, kolikrát budeš každé sousto žvýkat
- 7. Během jídla občas odlož příbor na talíř
- 8. Pokud si pravák zkus někdy jíst levou rukou anebo jsou fajn i hůlky
- 9. Vnímej chuť, vůni a kvalitu a jídlo si užívej všemi smysly :)
- 10. Snaž se: dojídat jako poslední