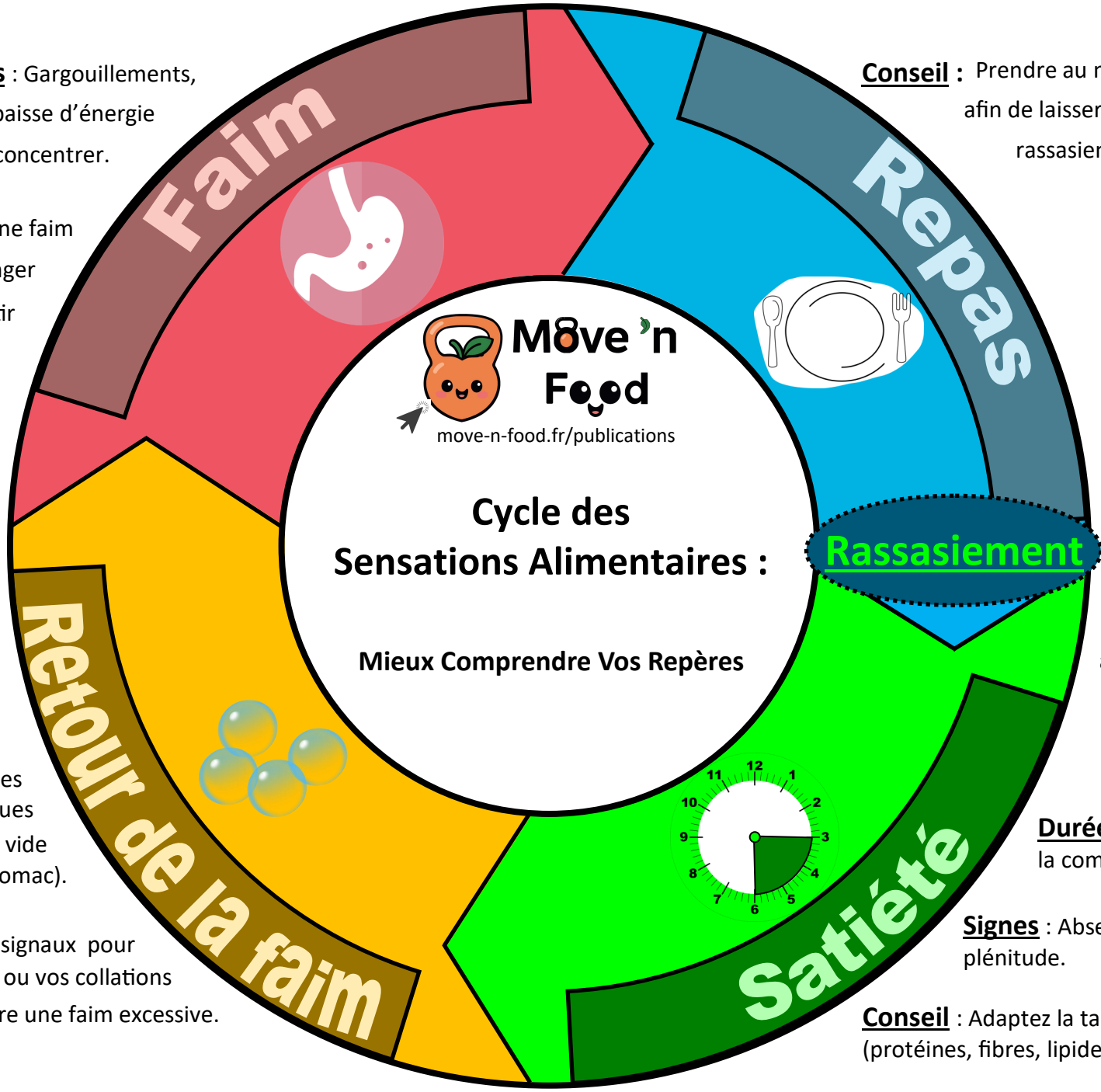



**Signes physiques** : Gargouillements, vide dans l'estomac, baisse d'énergie ou difficulté à se concentrer.

**Conseil** : Attendre une faim modérée avant de manger pour mieux ressentir vos besoins.

**Conseil :** Prendre au moins 20 minutes pour manger afin de laisser le temps aux signaux de rassasiement de se manifester.

**Signes** : Satisfaction et diminution progressive de l'envie de manger.

**Moment-clé** : S'arrêter lorsque la faim disparaît et avant de ressentir une lourdeur.

**Durée** : Environ 3 à 6 heures selon la composition et la taille du repas.

**Signes** : Absence de faim, sensation de plénitude.

**Conseil** : Adaptez la taille et l'équilibre du repas (protéines, fibres, lipides) pour prolonger la satiété.

**Signes** : Retour des signes physiques (gargouillements, vide d'estomac).

**Conseil** : Repérez les signaux pour anticiper vos repas ou vos collations sans attendre une faim excessive.

Cyrille FELIX Diététicien Nutritionniste & Coach Sportif