

Насолодіться  
улюбленим  
смаколикком



усвідомлено

Відкладіть телефон, відсуньте ноутбук.

Зосередьте на страві всю свою увагу.

Порозглядайте її.

Порахуйте **кольори**, які бачите.

Вдихніть аромат страви.

Опишіть його подумки.

Повільно відкусіть шматочок  
чи скуштуйте першу ложку.

Відчуйте **температуру** страви,  
її окремих інгредієнтів.

Смакуйте

Сконцентруйте на тому,  
як поєднуються **смаки** складових.

Ковтайте повільно.

Подумки порівняйте смак та післясмак.