

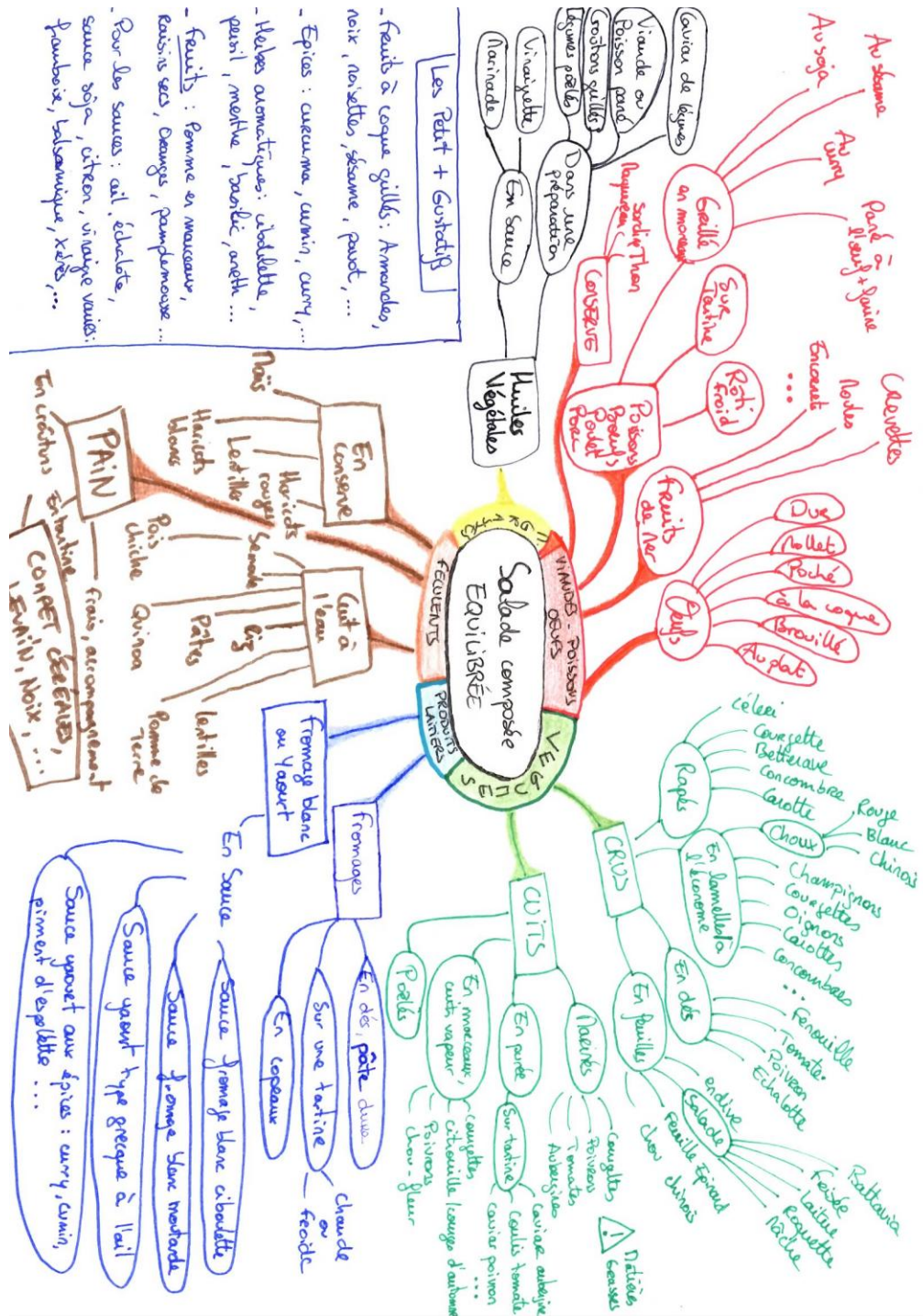


Mind Mapping : des idées de plats !

Objectif : Trouver des idées de plats grâce à une carte mentale (mind map en anglais).

Ecrivez un mot au centre d'une feuille blanche. Ecrivez ensuite les idées associées à ce mot dans des bulles, de formes et de couleurs différentes si vous le souhaitez. Laissez parler votre imagination et votre mémoire! Vous pouvez aller d'une arborescence à l'autre avec des lignes, des flèches, des dessins, etc. Soyez créatif et laissez aller les idées, le résultat est pour vous !

Exemple de carte mentale pour des idées de salades composées équilibrées :



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive