

C'est une façon naturelle de manger: on écoute ses sensations d'appétit pour réguler ses apports alimentaires. C'est une approche positive et bienveillante envers son corps.

On devient un Expert de Soi selon 10 principes

1

REJETER LA CULTURE
DES REGIMES

2

HONORER SA FAIM

3

FAIRE LA PAIX
AVEC LES ALIMENTS

4

CESSER DE CATEGORISER
LES ALIMENTS

5

DECOUVRIR LE PLAISIR
DE MANGER

6

CONSIDERER SA SENSATION
DE RASSASIEMENT

7

VIVRE SES EMOTIONS
AVEC BIENVEILLANCE

8

RESPECTER
SON CORPS

9

RESSENTIR LES BIENFAITS
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

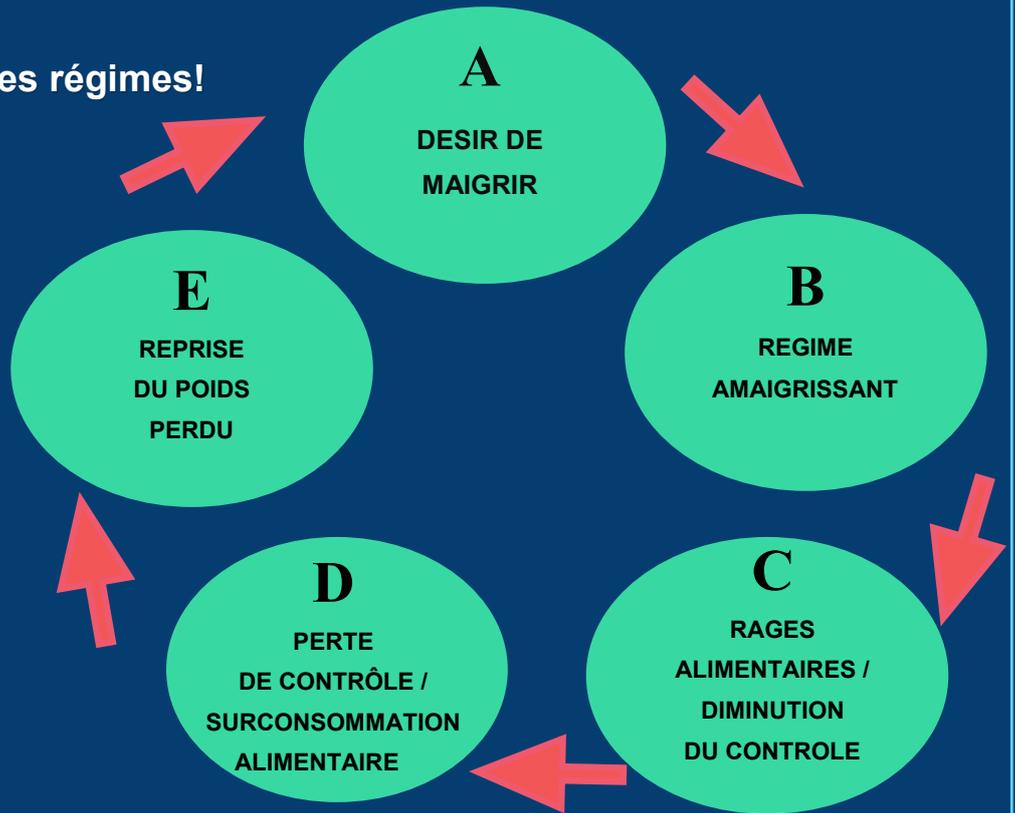
10

HONORER SA SANTE ET
SES PAPILLES GUSTATIVES

Pourquoi favoriser l'alimentation intuitive ?

Le cercle vicieux des régimes!

Des résultats d'études ont montré que 86 à 94% des personnes ayant suivi un régime amaigrissant reprennent du poids avec un potentiel bonus de 10%. La guerre aux aliments semble plutôt favoriser le gain de poids à long terme.



Il est important de contrôler son rythme cardiaque par des exercices de respiration: c'est la cohérence cardiaque.

Lorsque le cœur bat en cohérence, s'ensuit une cascade d'événements hormonaux, neuronaux, biochimiques: le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et le comportement alimentaire se régularise.

Cela consiste à faire six respirations par minute durant cinq minutes et trois fois par jour. Inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite. L'important est surtout d'égaliser les deux temps : inspiration et expiration. (application Respirelax©)

Ne pas oublier de respirer

CONSEILS :

- ☺ Retrouver le plaisir simple de cuisiner: je manque de temps, je révise mes priorités. En consacrant 60 min par jour à préparer 3 repas, cela représente 4.2% de mon temps sur une semaine! Reprenez le goût de cuisiner.
- ☺ Se centrer sur son image corporelle et ne pas trop s'attacher au poids affiché sur son pèse personne: se percevoir de façon positive à tous les poids !
- ☺ Observer ses sensations de faim et de rassasiement : vous n'aurez plus besoin de peser vos aliments. Ce sont deux indicateurs fiables et surtout gratuits !
- ☺ Manger dans le calme en ayant conscience de mastiquer.
- ☺ Faire une pause au milieu du repas et s'interroger sur ses sensations: Ai-je encore faim? Suis-je rassasié ?
- ☺ Garder la convivialité et rétablir ses perceptions sensorielles et gustatives (le plaisir épicurien)
- ☺ Se faire confiance et ne pas viser la perfection

Et se rappeler que le rire est aussi un outil thérapeutique !