

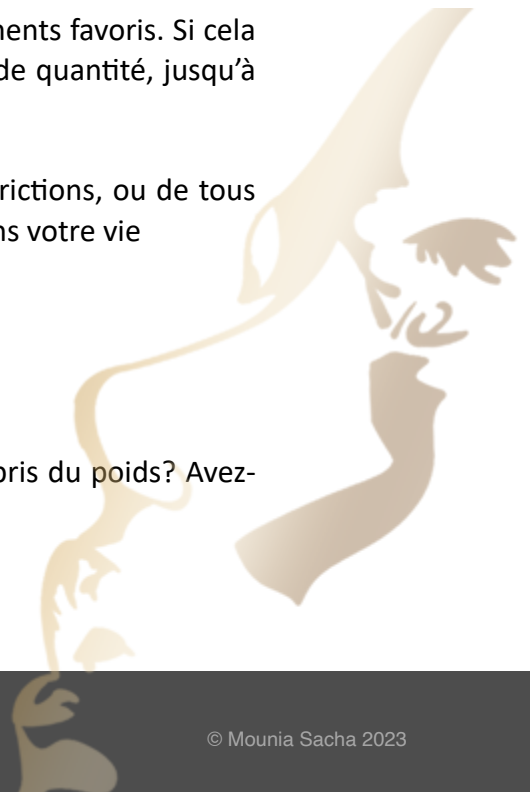
Psycho Neuro Nutrition

Module 5 : Ne Mangez que ce que vous DÉSIREZ LE PLUS

Achat des pêchés mignons en GRANDE quantité

- Continuez vos fiches de conscience du corps
- Concentrez-vous spécialement sur l'atteinte de la satisfaction
- Prenez note de ce que votre mental vous dit à la satiété
- Pratiquez le fait de vous arrêter à la satiété au moins une fois par jour
- Respiration Minceur
- Ayez toujours sur vous votre aliment préféré. Mangez le consciemment à chaque fois que vous avez faim (entre 2 et 5)
- À la fin de la semaine, notez les résultats de cette expérience sur votre fiche
- Grignotez délibérément. Notez les résultats de cette expérience sur votre fiche
- À la fin de cette semaine, remplissez votre maison de tous vos aliments favoris. Si cela vous fait peur, ajoutez un aliment "interdit" par semaine, en grande quantité, jusqu'à ce que vous soyez désensibilisée à tous les aliments
- Écrivez ci-dessous une liste de tous les régimes, de toutes les restrictions, ou de tous les efforts de contrôle de poids don't vous avez fait l'expérience dans votre vie

- Décrivez les résultats à court terme et à long terme. Avez-vous repris du poids? Avez-vous repris plus de poids que vous n'en aviez perdu?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 5 : Aliments Favoris

Emporter son Aliment Favori Partout

1. Que craigniez-vous en commençant cette expérience?
2. Vos craintes se sont-elles réalisées?
3. Qu'avez-vous appris de cette expérience?
4. Avez-vous eu des surprises?

Grignotage Conscient

1. Qu'est-ce que cela vous a-t-il fait de grignoter délibérément et consciemment?
2. Qu'avez-vous appris de cette expérience?

La meilleure manière de cesser de grignoter à l'avenir est simplement de commencer à grignoter consciemment au moment où vous devenez consciente de votre désir d'arrêter de grignoter. Vous ne pouvez pas être inconsciente (grignotage) et consciente en même temps.



Psycho Neuro Nutrition

Outils Détox



- **Cure jus de citron** : ½ citron bio dans un verre d'eau tiède chaque matin à jeun (pendant 3 semaines) – recommandé également à chaque changement de saison
- **Mâchez plus** car c'est dans la bouche que commence la digestion – sentiment de satisfaction plus rapide - digestion plus efficace = perte de surpoids favorisée
- **Buvez plus** – eau de source préférable – petites gorgées à température ambiante – 1^{er} verre d'eau le matin au réveil à jeun (bonus : **pincée de sel** en plus)
- Intégrez de **l'activité physique** dans votre quotidien – faire bouger le corps – marche nordique
- **Diet médiatique** - éloignez vous des informations et des stimulations néfastes
- **Respiration** minceur