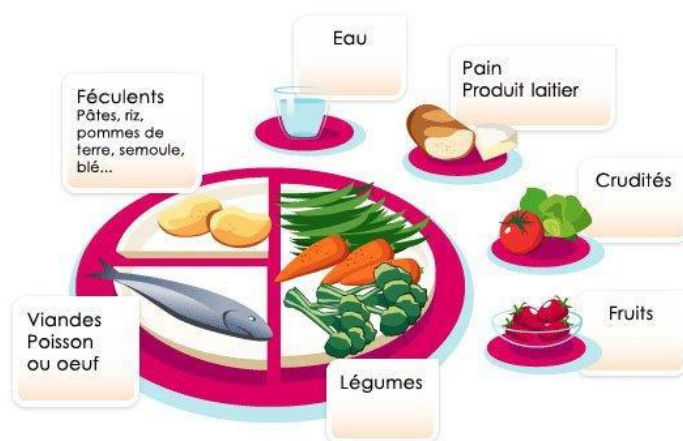


Bonjour,

Suite à notre échange de ce matin vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.



- **Vitesse des repas** : afin de ressentir au mieux vos signaux de satiété, vous allez mettre en place un test simple : le test des quarts pour interroger votre faim.

Servez vous 1/4 de votre portion habituelle, puis faites une pause de 2 à 5 minutes. Sortez de table, coupez le repas. Et surtout interrogez votre faim, avez vous encore faim ? Si c'est le cas resservez vous 1/4. Soyez attentif à toutes vos sensations alimentaires. Vous serez rapidement surpris de constater que manger à votre faim n'est pas forcément dans la mesure dont vous aviez l'habitude.

- **Terrain inflammatoire** : pour les douleurs et les douleurs liées à l'arthrose, les aliments complets seront vos alliés.

Tout comme les graines oléagineuses, les graisses végétales (penser à introduire ponctuellement de l'huile de noix), les laitages de brebis si vous les aimez, et les poissons gras à raison de 2 à 3 fois par semaine seront recommandés.

Des infusions de prêle et d'orties seront également bénéfiques.

- **Boire plus** : afin de prévoir une hydratation optimale je vous encourage à préparer une bouteille d'1.5 l le matin, de boisson chaude ou froide, thé vert, infusions, ou encore eau citronnée, gingembre, menthe etc.

Et gardez la à portée de main pour penser à boire.

L'application Water Time (gratuite) pourra vous aider à relever le défi des 1.5L d'eau par jour.