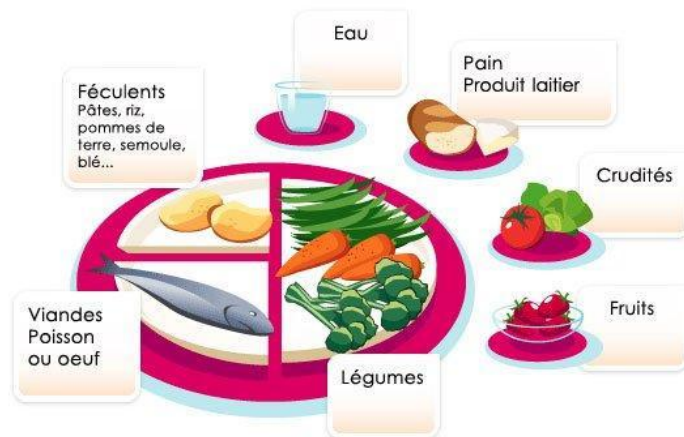


Assiette type :

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 table pour ne pas avoir à vous relever. **Assiette type**, 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.



Alimentation émotionnelle :

- Commencez la journée avec un petit-déjeuner complet comme nous l'avons évoqué, et gardez vos repas complets et santé comme vous le faites très bien actuellement !
- La collation santé sera votre alliée santé, je vous recommande un bol avec un laitage de brebis ou de chèvre, un fruit cru de saison coupé en morceaux dans le bol, et si vous le souhaitez le chocolat noir à raison de 10 g à 70% de cacao minimum est tout à fait possible. Vous pourrez le râper dans le bol aussi.
- Nous avons pu définir que d'éventuelles émotions pouvaient-être sous-jacentes à la pulsion alimentaire. Un travail d'écoute et d'accueil de ces dernières me semble adapté. Je vous invite à prévoir quotidiennement une activité manuelle de votre goût et d'intensité équivalente à ce que vous auriez eu avec la prise alimentaire. Afin de permettre au mental un temps de calme et de recul d'une petite demi-heure par jour. Ceci sera excellent en prime pour laisser passer les émotions qui le nécessitent et décanter votre esprit sur un temps de pause.

N'oubliez pas que la nourriture émotionnelle n'est pas "alimentée" de la même façon comme nous en avons parlé.

Le "plateau bonheur" à toujours 2 composantes / 2 soupapes.

Règle des 80/20 :



Focalisation positive :

Exercice de **focalisation positive**, pour relancer l'élan de ce que vous savez faire pour prendre soin de vous, confiance, car c'est sans l'énergie d'effort que cela va se mettre en place. Se développe tout seul, avec l'élan naturel de ce que vous faites, cela va découler naturellement et inconsciemment sur le reste. Valorisation qui motive.

Sur la semaine qui vient de s'écouler, quelle note je m'attribue sur cette sphère ?

Alimentation santé de 0 à 10

Exemple 6/10 super ! Pourquoi j' ai mis ce score là et pas 0 ? Pourquoi plus que zéro ? Focus sur ce que l'on fait déjà et acquis.

Et pourquoi ce score, qu'est ce qui fait que je me suis mis ce score là plutôt que 0 ? Quels sont les comportements que j' ai fait qui font que ce n' est pas zéro ?

Cerveau peut nous raconter qui fait que comme c' est facile pour nous, pas de mérite de le faire.

Tout ce qui fait que cela nous donne de la fierté.

Prendre le temps de nous féliciter, même si juste manger des haricots verts, nous féliciter sur cela, et le conscientiser !

Prendre le temps d'être fière de soi et en accord avec nos valeurs profondes.

Est ce que l' on peut se traiter avec la même attention et respect qu' un enfant qui apprend la marche.

Juste fait un pas, on va l'encourager, enthousiasme pour cet enfant qui apprend la marche

Comportements alimentaires pro santé quels sont ceux de notre zone de confort, c'est-à- dire fait naturellement sans aucun effort. Cerveau ne va pas les regarder. Mais plein de choses que l' on fait déjà.

Exercice personnel à faire à la maison :

Jusqu'au prochain rdv pas essayer d' améliorer alimentation.

Pas de pression, rien à améliorer, rien à faire, juste comportement d'observer.

Très important de développer ce comportement.

Prendre conscience dans le moment présent de tout ce que l'on fait pour bien se nourrir.

Se le dire même quand on est en train de couper nos tomates, ramener l'esprit que je suis en train de faire une bonne action pour moi.

Penser à l'enfant qui apprend à marcher, qu'est ce qui lui donne envie de continuer et de progresser ?