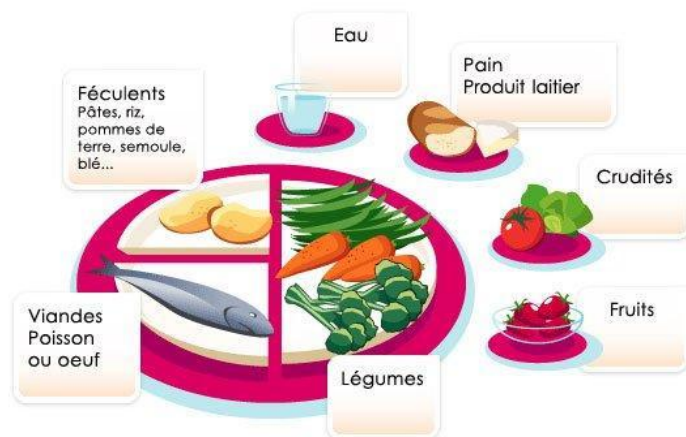


Bonjour,

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 resserviez 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.

- **Gestion du stress** : apprendre à surfer sur la vague avec relâchement des tensions quotidiennes.

Dès que douleurs dans le corps ou tension + tous les soirs en rentrant chez vous : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).

