

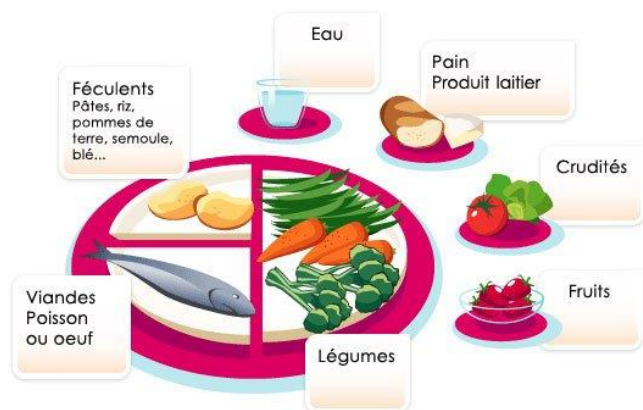
Nouvelle trajectoire nutrition santé :

- **Assiette type : $\frac{1}{3}$ légumes, $\frac{1}{3}$ protéines, et $\frac{1}{3}$ féculents (pain compris)**

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.

Veillez à toujours avoir quelque chose qui croque pour commencer le repas.



- **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.

- **Alimentation émotionnelle**

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.

Petits travaux personnels :

- Qu'est ce que je vais chercher quand j'ai besoin de me remplir, et qu'il ne s'agit pas de combler ma faim ? De quoi ai-je besoin de "me remplir" ? Quelle émotion rôde ?