

- **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.

- **Zen attitude :** La cohérence cardiaque est un exercice de respiration que je vous recommande également de la pratiquer avant chaque repas.

Pratiquez la cohérence cardiaque : elle est au maximum lorsque la fréquence de résonance de 6 cycles respiratoires par minute est atteinte. C'est une constante physiologique connue et reconnue depuis longtemps. Pratiquer des séances de respiration à 6 cycles complets par minute, c'est-à-dire 6 inspirations- expirations par minute revient à inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes, 6 fois.

Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler) Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre. Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

- **Relevé des compteurs :** en fin de journée

Écouter de façon intuitive votre tableau de bord : relevé des compteurs physiques et émotionnels le soir et dorloter les parties qui ont besoin : bouillotte chaude, accueil de la tristesse, soulager les parties qui en ont besoin.

Plus vous allez écouter votre corps et plus on aura de variables sur les sensations de faim, et les véritables besoin de votre corps aussi.