

- **Glycémies** : préférez toujours les aliments à Index Glycémique bas (wasas fibres, légumineuses, sirop d'agave si besoin de sucre, produits complets suivant votre tolérance digestive), cela sera bénéfique pour votre glycémie et vous aidera aussi à retrouver votre poids santé. Si vous deviez manger quelque chose entre les repas, associez le toujours à un produit laitier. Plus vous aurez une alimentation à IG bas et mieux vous éloignerez le diabète. Cf tableau couleurs en PJ aussi.

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

Avant chaque repas : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).

- **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. Ou 1 wasas fibres et un fromage frais.
- 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.