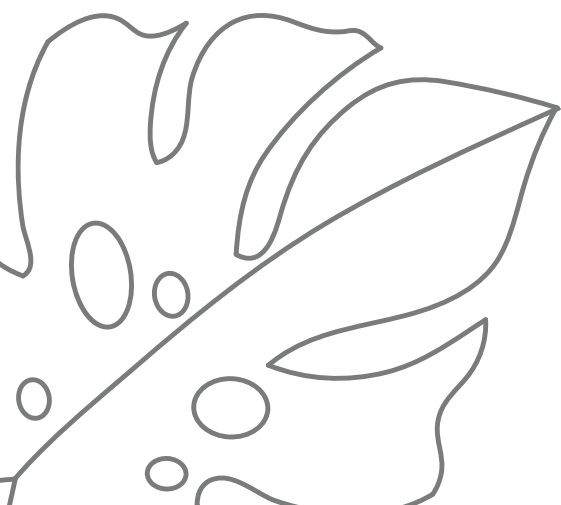




***Le secret pour créer
de nouvelles
habitudes
alimentaires avec
plaisir***



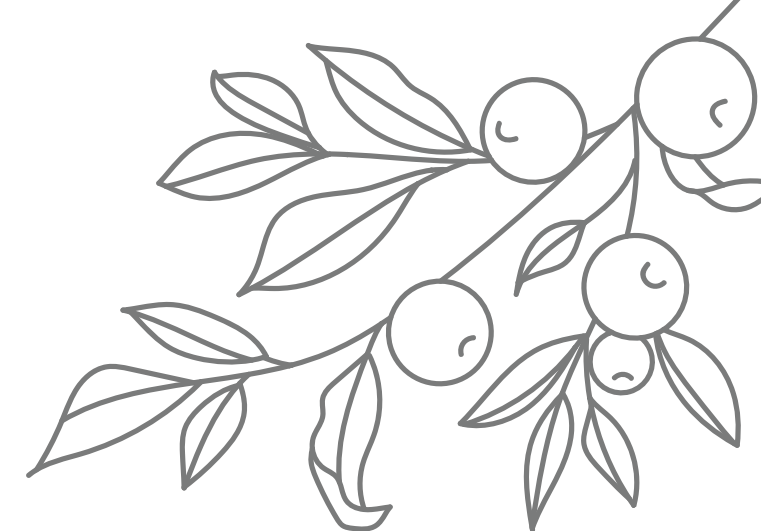
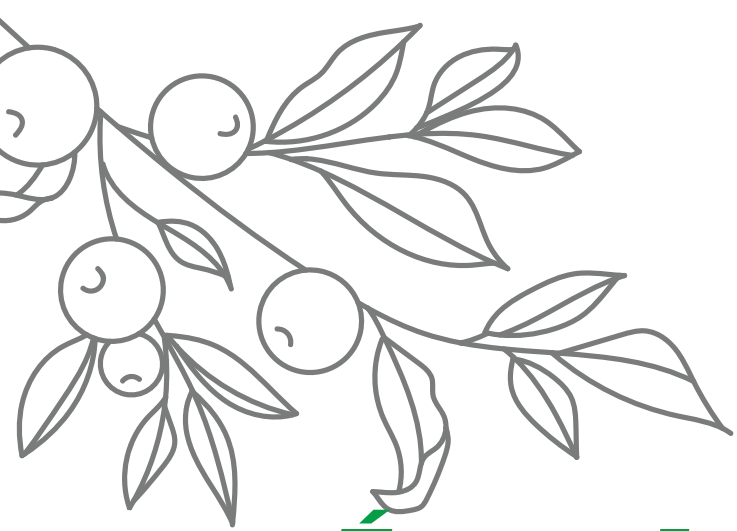


Étape 1: Faire le point sur ses habitudes alimentaires

Tout commence par une prise de conscience.

Activité :

Durant une semaine, je vous invite à tenir un journal alimentaire. Notez tout ce que vous mangez, à quelle heure, et comment vous vous sentez avant et après avoir mangé. N'oubliez pas d'inclure vos grignotages, même les plus petits. Cela nous donnera un point de départ.



Étape 1: Faire le point sur ses habitudes alimentaire

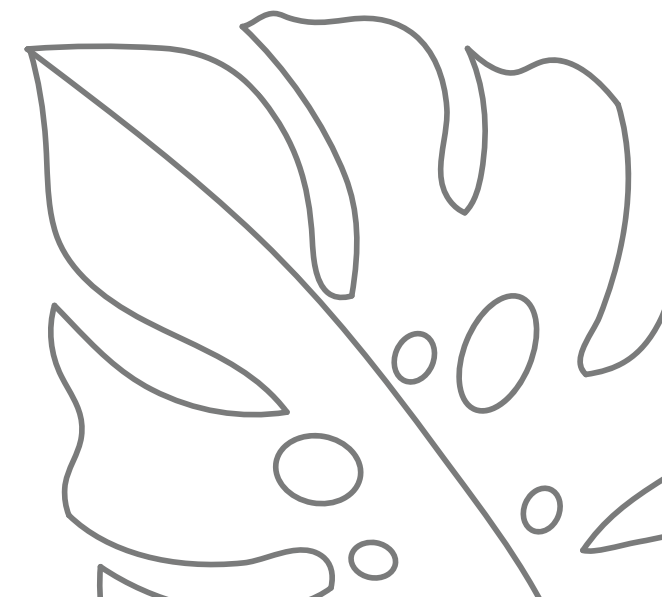
Étape 2: Le rapport entre les habitudes alimentaires et la perte de poids

Étape 3: Les erreurs qui causent l'abandon de nos futures habitudes alimentaires

Étape 4: Comment créer une habitude durable

Étape 5: Indicateurs de création d'une nouvelle habitude alimentaire

Étape 6: Une bonne base pour développer de nouvelles habitudes alimentaires



Étape 2: Le rapport entre les habitudes alimentaires et la perte de poids

Nos habitudes alimentaires jouent un rôle essentiel dans la perte de poids.

Manger sainement et à des heures régulières peut

- **améliorer notre digestion,**
- **stabiliser notre glycémie,**
- nous aider à **contrôler notre appétit**
- et donc à **perdre du poids plus facilement.**



Étape 2: Le rapport entre les habitudes alimentaires et la perte de poids

Inversement, ne pas avoir d'habitudes alimentaires, ou avoir des habitudes malsaines, comme manger à des heures irrégulières, manger des aliments ultra-transformés, peut nous mener à

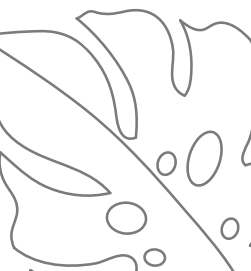
- **consommer plus de calories,**
- **à dérégler notre métabolisme**
- **et à prendre du poids.**



Étape 3: Les erreurs qui causent l'abandon de nos futures habitudes alimentaires



1. **L'objectif est trop ambitieux** : Commencer avec de petits changements est plus efficace que de tout changer en une fois.
2. **Manque de planification** : Planifier nos repas et nos collations peut nous aider à éviter les grignotages impulsifs.
3. **Les émotions** : Parfois, nous mangeons pour gérer nos émotions, et non parce que nous avons faim.
4. **Le manque de sens** : Nous ne connectons pas assez dans notre esprit la nouvelle habitude aux bénéfices souhaités. Connexion émotionnelle.
5. **Ne pas remplacer une "mauvaise habitude" par une autre**



Étape 4: Comment créer une habitude durable

1. **Commencez petit** : Choisissez une petite habitude à changer, comme manger un fruit par jour.
2. **Connectez-la à une habitude existante** : Par exemple, manger une pomme après le déjeuner.
3. **Planifiez** : Préparez vos repas à l'avance, et ayez toujours des options saines à portée de main.
4. **Soyez patientes** : Il faut du temps pour créer une nouvelle habitude. Ne vous découragez pas si vous faites des erreurs.
5. **Connectez l'habitude à une émotion positive et/ou à une récompense.**
6. **Mettez du sens derrière cette nouvelle habitude.**
Bénéfices à la mettre en place. Inconvénients à ne pas la mettre en place.



Étape 5: Indicateurs de création d'une nouvelle habitude alimentaire



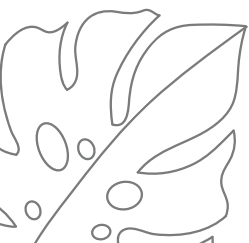
1. **Vous faites l'activité sans y penser** : L'habitude est devenue une partie naturelle de votre routine quotidienne.
2. **Vous ne ressentez pas de résistance** : Au début, chaque nouvelle habitude peut sembler difficile, mais avec le temps, cela devrait devenir plus facile.
3. **Vous ressentez les bénéfices** : Par exemple, vous vous sentez plus énergique, votre digestion s'améliore ou vous commencez à perdre du poids.





Étape 6: Une bonne base pour développer de nouvelles habitudes alimentaires

1. **Créer un plan de repas hebdomadaire** : Cela vous aidera à manger de manière équilibrée et à éviter les choix impulsifs.
2. **La règle des 20 minutes** : Avant de prendre une deuxième portion, attendez 20 minutes. Souvent, notre cerveau a besoin de temps pour comprendre qu'il est rassasié.
3. **Prenez le temps de manger** : Mangez lentement, savourez chaque bouchée. Cela améliore la digestion et le sentiment de satiété.
4. **Buvez beaucoup d'eau** : Parfois, nous confondons la soif avec la faim.



Pour conclure,

1. Commencez par faire le point sur vos habitudes actuelles.
2. Comprenez l'importance des habitudes alimentaires dans la perte de poids.
3. Identifiez les obstacles qui vous empêchent de maintenir de bonnes habitudes.
4. Créez de petites habitudes, liez-les à des habitudes existantes et planifiez.
5. Apprenez à reconnaître les signes de réussite.

Rappelez-vous, **le voyage vers un mode de vie plus sain est un marathon, pas un sprint.**

Chaque petit pas compte, et **chaque bonne habitude que vous créez vous rapproche de votre objectif.**

