



LE GRIGNOTAGE

Comment s'en débarrasser

INTRODUCTION

- Comportement courant
- Occasionnel ou quotidien
- Hyperphagie VS grignotage simple



PARTIE 1 : LES CONSÉQUENCES DU GRIGNOTAGE

1/ Augmentation apport calorique non planifié

2/ Effet sur le métabolisme

=> Déséquilibre hormonal par le gras ET le sucre

-*Gras* : inflammation et/ou problèmes hormonaux => perturbation régulation des graisses

-*Sucre* : augmentation glycémie => hypoglycémie => fatigue et fringales

3/ Impact sur la satiété

-Dérégulation de la leptine => Mauvaise régulation de l'appétit

Partie 2 : Les causes du grignotage

- 1/ Habitudes / Ennui**
- 2/ Influence de l'environnement**
- 3/ Stress et émotions / Faim physique
VS faim émotionnelle**
- 4/ Fatigue**
- 5/ Mauvaise alimentation**



Partie 3 : Les solutions pour y remédier

1/ Repérer la cause

2/ Planification des repas et collations

3/ Conscience alimentaire

- Faim physique VS faim émotionnelle
- Qu'est ce que je mange / quand je mange / pourquoi je mange
- Exercices* : Mastication consciente /

4/ Gestion du stress et des émotions

- Exercices* : Cohérence cardiaque / Journal des émotions / Visualisation-Affirmation

5/ Meilleure alimentation générale

CONCLUSION

- Conséquences sur tes efforts
- Changement d'habitudes, environnement et meilleure gestion
- Planification

