

SATISFAIRE SES FAIMS

Pour réapprendre à manger, il est nécessaire de constater qu'on a appris à « bien manger », que ce n'est pas un réflexe, mais bien un conditionnement qui fait qu'on mange ce que l'on mange au moment où on le mange. Souvenez-vous, ça n'a pas toujours été le cas... Regardez les enfants, surtout les bébés naissants, ils n'ont pas d'heure précise, pas de « il faut », « j'ai besoin », « je ne devrais pas »... Non ils ont faim, ils le manifestent et ensuite ils sont satisfaits ! Vous avez le goût de revivre cette satisfaction sans culpabilité ? Ce défi est pour vous.

PLAISIR DE MANGER

DÉFI DES 9 FAIMS

Pour vos prochains repas, prenez le temps de manger selon vos faims.

Avant de vous préparer à manger, demandez-vous de quoi vous avez faim et offrez-le-vous. Oui, oui vous avez bien compris ! Gardez l'œil ouvert sur la faim que ça comble.

Est-ce que c'est la faim des yeux, vous savez cette belle assiette toute colorée, soigneusement dressée ? Il est aussi possible que ce soit la faim de votre nez qui se manifeste ; le bon morceau de pain fraîchement sorti du four qui embaume toute la pièce. Ça peut aussi être le délicieux smoothie que vous aviez l'habitude de manger il y a quelque temps et que maintenant vous en avez le goût, vos cellules en ont besoin. Si c'était votre estomac qui demandait d'être nourri ? Peut-être même ce craquelin avec un fromage moelleux, croquant sous la dent tout en remplissant votre bouche de sensation douce et agréable ; les oreilles et la bouche se compleraient de satisfaction. Ou juste cette part de dessert parce que votre cœur en a tellement besoin ! C'est à ce moment que vous entendez votre petite voix : « Ça n'a pas de sens, c'est plein de calories, tu ne peux pas manger ça, c'est rempli de cholestérol, en plus ce n'est même pas l'heure de manger ». Elle c'est la faim de l'esprit (mental), cette faim qui dicte le bon et le mauvais.

C'est à vous d'être à l'écoute pour voir laquelle a le plus besoin d'être comblée pour le moment, sans laisser toute la place à cette faim de l'esprit, contrôlante et culpabilisante.

Ça peut paraître simple, mais imaginez un instant que vous soyez privé d'une de ces faims. C'est pourtant ce qui arrive quand vous ne prenez pas le temps de bien connecter avec ce dont votre corps a besoin. C'est comme mettre du café instantané dans une machine à capuccino, ça peut faire, mais ce n'est vraiment pas satisfaisant !



9 FAIMS

YEUX
NEZ
OREILLE
TOUCHER
BOUCHE
CELLULES
ESPRIT
ESTOMAC
COEUR

ACTIONBEAUCE | NOVEMBRE 2018

54



CAROLINE FAUCHER

Coach santé bien-être

www.virageb612.ca

581-372-4416

Pour offrir la santé à vos employés !

Virage **B612**