



L'alimentation en pleine conscience

L'alimentation en pleine conscience est une manière de manger en étant pleinement connecté à ses sensations, émotions et signaux internes. En pratiquant cette approche régulièrement, il devient plus facile de mieux gérer la satiété, d'améliorer la digestion et de savourer chaque bouchée avec plus de plaisir.

Les points clés à retenir :

#1. C'EST QUOI L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE ?

Manger en pleine conscience, c'est porter une attention particulière à ce que l'on mange, sans distraction. Cela permet de mieux ressentir la satiété, de ralentir son rythme alimentaire et de favoriser une digestion optimale

#2. COMMENT PRATIQUER ?

Il s'agit de prendre le temps d'observer la couleur, la texture et l'odeur des aliments avant de les porter à la bouche. Ensuite, chaque bouchée est mâchée lentement pour en apprécier pleinement les saveurs et écouter les signaux de faim et de satiété de son corps.

#3. VOUS ÊTES PRÊTES ? C'EST PARTI !

L'exercice d'hypnose en pleine conscience aide à s'ancrer dans le moment présent. Il débute par une respiration profonde, suivie d'un scan des sensations corporelles, d'une observation des aliments, puis d'une dégustation lente et attentive.

#4. RETOUR EN DOUCEUR

Après avoir terminé l'exercice, il est essentiel de noter les effets ressentis : plus de sérénité, une meilleure perception des saveurs, une digestion plus fluide. Ces sensations positives encouragent à reproduire l'expérience au quotidien.

#5. RECOMMENCEZ QUAND VOUS LE SOUHAITEZ

Cette pratique devient plus naturelle en la répétant régulièrement. Plus vous l'intégrez dans votre quotidien, plus vous développerez une relation apaisée et harmonieuse avec votre alimentation.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour intégrer l'alimentation en pleine conscience dans mon quotidien ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

