



Comment arrêter de grignoter après les repas ?

Si vous grignotez après vos repas malgré une alimentation équilibrée, cela peut être dû à une faim physique ou émotionnelle. Voici des solutions adaptées pour comprendre et surmonter ce comportement.

Les points clés à retenir :

#1 FAIM PHYSIQUE

Un repas insuffisant en protéines ou fibres peut entraîner une sensation de faim. Ajoutez des sources de protéines et de légumes riches en fibres pour prolonger la satiété.

#2 FAIM ÉMOTIONNELLE

Identifiez les émotions qui déclenchent l'envie de manger, comme le stress ou la fatigue, et essayez de les gérer autrement.

#3 MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Savourez chaque bouchée en mâchant lentement, ce qui permet à votre corps de signaler plus efficacement la satiété.

#4 PRIORISER PROTÉINES ET LÉGUMES

Ces aliments stabilisent la faim et vous aident à mieux contrôler vos envies de grignotage après le repas.

#5 RITUEL DE CLÔTURE

Adoptez un rituel comme boire une tisane ou vous brosser les dents pour indiquer à votre corps que le repas est terminé.

#6 ANALYSER SES ÉMOTIONS

Prenez le temps d'identifier vos émotions après le repas pour comprendre si votre envie de manger est liée à la faim ou à un état émotionnel.



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 arrêter de grignoter entre les repas ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

