



Comment activer le mode coupe-faim dans votre cerveau ?

En changeant votre perception de la faim et en adoptant des réflexes sains pour la gérer, vous pouvez activer efficacement le mode coupe-faim dans votre cerveau. Vous prendrez ainsi de meilleures décisions alimentaires, ce qui contribue à une meilleure gestion de votre poids et à votre bien-être général.

Les points clés à retenir :

ACCEPTER D'AVOIR FAIM

La faim n'est pas un problème à résoudre immédiatement. Comme la fatigue, elle peut être gérée sans actions immédiates! Apprenez à la tolérer sans manger dès les premiers signes de la faim.

#2 ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Prenez un moment pour respirer profondément, buvez de l'eau ou étirez-vous. Intégrer ces petits gestes dans votre routine quotidienne peut vous aider à mieux gérer la faim et à éviter de réagir impulsivement.

#3 LA FAIM N'EST PAS DANGEREUSE !

La société peut dramatiser la faim, mais en réalité, elle n'est pas dangereuse. Les périodes de jeûne ont des bénéfices reconnus, tels que l'activation des mécanismes d'auto-restauration du corps. Savoir que la faim peut être un partenaire dans votre parcours de santé peut changer votre façon de l'aborder.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

