



La vérité pour enfin arrêter le sucre

Nouvelles méthodes, nouveaux édulcorants : on n'arrête pas de parler du sucre ! Au-delà des effets de modes, décrocher du sucre est absolument essentiel. Joie, énergie, poids, vitalité : arrêter le sucre, c'est profiter de bienfaits incroyables sur votre santé. La vérité en 3 points clés.

Les points clés à retenir :

#1 LE SUCRE RESTE DU SUCRE

Miel, sirop d'agave ou autre "sucre sain" : le sucre reste du sucre. Il a forcément un impact sur votre insuline. Quelle que soit sa forme, le sucre vous fera produire du gras. Même si les édulcorants n'ont pas le même impact sur la glycémie et la production d'insuline, ils contribuent à maintenir votre accoutumance au goût sucré.

#2 DIMINUER PROGRESSIVEMENT VOTRE CONSOMMATION

La seule solution pour un sevrage efficace ? Diminuer progressivement votre consommation ! Si vous prenez 3 sucres dans votre café, passez à deux pendant une semaine, puis à un etc.

#3 3 SEMAINES SANS SUCRE

Fixez-vous ce challenge : 3 semaines, 0 sucre ! Cela implique de dire non aux gâteaux, aux desserts, aux fruits, aux édulcorants... C'est très dur, mais c'est la SEULE façon de véritablement décrocher du sucre.



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 ?

.....
.....

