



*PENSE À LA FAIM*

*TELLE UNE VAGUE*

*POUR LA RECONNAITRE*

# ÉCOUTE TON CORPS ET APPRENDS A RECONNAITRE LES SIGNAUX



**Voici les étapes  
cruciales pour  
développer une relation  
saine avec la nourriture**

**Je te partage les 6 clés  
pour tout déclencher !**



## LA FAIM PHYSIQUE

Elle arrive lentement et souvent après plusieurs heures après ton dernier repas.

Lorsque ton corps ressent une sensation de faim, le premier signe que ton estomac t'envoie c'est le gargouillement. Alors tu peux ressentir un manque d'énergie ou des maux de tête.

Par exemple, si tu fais du sport à haute fréquence cardiaque à l'effort ou si tu réalises des travaux intensifs, ton corps ressentiras une fringale post entraînement. Je t'offre les coupe-faim à faible teneur caloriques.

Tu peux manger n'importe quels aliments pour te rassasier (même les légumes ou les fruits) ou des aliments à indice glycémique faible.



## LA FAIM ÉMOTIONNELLE

Elle surgit rapidement et souvent elle est provoquée par une réponse à une émotion: le stress, l'ennui, la tristesse, la frustration.

Elle peut apparaître de façon inattendue lors d'un repas sur des sujets parfois sensibles émotionnellement. Donc à éviter bien sûr.

Trop souvent, on compense cette émotion par des aliments généralement riches en sucre, en gras ou en sel (ex. chocolat, chips, pâtisseries).



## 1 - ÉCOUTE TON CORPS

Avant de manger accorde-toi une pause de 5 à 10 minutes en buvant un verre d'eau lentement.

Et pose-toi la question :

**« Ai-je vraiment faim ? »**

Prends conscience de tes portions alimentaires afin d'éviter la compensation émotionnelle et la recherche du plaisir gustatif.

Attention à ton mental écoute juste ton ressenti pour ne pas aller au-delà de tes limites.



## 2 - GÈRE LA FAIM ÉMOTIONNELLE

Identifie l'émotion sous-jacente !

Lorsque tu ressens une envie de manger, demande-toi :

**Quelle émotion suis-je en train de ressentir ?**

Au lieu de manger pour répondre à une émotion, trouve une autre façon de la gérer.

Voici quelques idées :

- **Si tu es stressée** : Essaie la respiration profonde, la méditation ou une marche rapide.
- **Si tu t'ennuies** : Sors ta boîte à création ou apprends quelque chose de nouveau.
- **Si tu es triste ou frustré** : Parles en à un ami, pratique l'EFT ou écris dans un journal d'émotion



### 3 - MÉDITATION DU SCANNER CORPOREL

C'est un exercice pratique pour te connecter à ton corps.

Fais un scan corporel pour ressentir les différentes sensations physiques dans ton corps.

Cela t'aidera à te reconnecter à tes besoins réels et à mieux différencier la faim physique de la faim émotionnelle.



## 4 - UTILISE L'ÉCHELLE DE LA FAIM

Tu peux utiliser l'échelle de la faim à noter entre 1 et 10 :

1 = Affamé (tu te sens faible et irritable).

5 = Neutre (ni faim ni envie de manger).

10 = Trop plein (mal d'avoir trop mangé).

Vise à manger lorsque ta faim est entre 3 et 4, et à arrêter entre 6 et 7.



## 5 - LES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

Note dans ton carnet de bord les moments où tu ressens de la faim émotionnelle. Note ce que tu ressens avant de vouloir manger (stress, colère, solitude, ennui). Cela t'aidera à reconnaître les schémas et les déclencheurs.

Parfois, la soif est confondue avec la faim. Avant de manger, n'hésite pas à prendre un grand verre d'eau et attends quelques minutes pour voir si la sensation de faim persiste.



## 5 - LES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS (SUITE)

### **Hyper important ! Mange en pleine conscience**

Pratique l'alimentation en pleine conscience en étant pleinement présent lors des repas. C'est un apprentissage.

Mange lentement, en savourant chaque bouchée, en prêtant attention aux goûts, aux textures et aux sensations que la nourriture te procurent.

Manger en toute conscience est un état d'esprit qui te permettra de mieux écouter les signaux de satiété du corps.



## 6 - LA CULPABILITÉ

Il est important de ne pas culpabiliser lorsque tu cèdes à une envie alimentaire émotionnelle.

Prends cela comme une opportunité d'apprentissage et non comme un échec.

Analyse la situation pour comprendre ce qu'il s'est passé et d'ajuster tes stratégies pour les prochaines fois.

En résumé, je dirais d'apprendre à écouter ton corps et à reconnaître tes émotions. Cette prise de conscience te permettra de reprendre le contrôle sur tes choix alimentaires et de développer une relation plus amicale avec la nourriture.



# JE SUIS CHANTAL

Je t'accompagne pour mincir et gérer tes émotions grâce à l'EFT\*

\* *Emotional Freedom Technique* : traduction en français *Méthode de Libération des Emotions*.

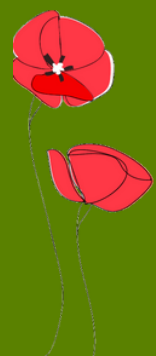
J'ai accompagné plus de 300 femmes dans mon cabinet pour les aider à retrouver confiance.

Toutes celles que j'ai rencontrées avaient envie de:

- retrouver leur sérénité
- retrouver leur bien-être
- retrouver leur liberté
- retrouver leur libre arbitre

Finalement, ce fil rouge qui les relie toutes a été de se réapproprier leur féminité.

Pour moi, le coquelicot symbolise la Femme.



# 6 KILOS - 6 SEMAINES

POIDS ÉQUILIBRÉ & LIBERTÉ

## MON PROGRAMME



*l'EFT au  
coeur de ton  
parcours*



*Suivi  
personnalisé en  
ligne*



*Un suivi  
chouchout   
avec des  
recettes*



*Retrouve  
toute ta  
féminité  
comme le  
coquelicot*



Retrouve tous les détails en cliquant ci-dessous



[Je découvre](#)