



Les 4 règles d'or de l'alimentation

Ces règles sont au cœur de la consommation des personnes naturellement minces. elle respectent ces 4 règles d'or simultanément et mangent donc :

- quand elles ont vraiment faim,
- elles mangent ce qu'elles veulent,
- en prêtant attention à leur nourriture et en l'appréciant (mâchant chaque bouchée 10 à 20 fois),
- et s'arrête quand elles n'ont plus faim.

C'est la manière normale et saine de manger. Ces règles assurent l'apport d'énergie dont vous avez besoin tout en régulant votre poids en se débarrassant de l'excédent.

1

QUAND VOUS AVEZ RÉELLEMENT FAIM, MANGEZ !

Il est très important de faire la distinction entre l'envie de manger et la vraie faim physique. L'envie de manger est une émotion. Que construisez-vous avec cette faim émotive ? Une protection ? Une manière de combler un vide ? Une récompense ?

La vraie faim n'est pas déclenchée par l'inquiétude, ni par une douleur émotive. La vraie faim est une sensation physique simple dans votre estomac. Et parfois, nous confondons le « malaise » émotive avec la faim. Nous imaginons que si nous mangeons, nous nous sentirons mieux. Mais la nourriture ne fixe pas les émotions, elle les couvre juste temporairement.

Ainsi, quand vous avez **vraiment** faim, et seulement quand vous avez réellement faim, mangez ! Votre corps sait qu'il y aura toujours assez de nourriture, et vous avez assez de carburant dans votre moteur pour faire les choses que vous devez faire.

2

MANGER CE QUE VOUS VOULEZ, PAS CE QUE VOUS PENSEZ QUE VOUS DEVRIEZ

Dès que vous vous interdisez un aliment, il devient tout ce que vous voulez. Et vous savez comme il est dur de penser, « je ne devrais pas manger ce gâteau au chocolat... ».

Tous les régimes impliquent de se limiter ou de se priver. C'est pourquoi les gens qui suivent un régime rêvent des aliments à haute teneur en graisses, aux nourritures sucrées : gâteaux, chips crème glacée... Plus ils suivent un régime, plus ils veulent ces aliments.

Il n'y a rien de mal avec aucun d'entre eux, mais quand vous optez pour une nutrition équilibrée, sans répondre à une faim émotive, vous serez étonné de noter que ce que vous voulez manger commence à changer.

Vous noterez que vous commencez à favoriser la nourriture fraîche, même si cela prend plus de temps à préparer. Ceci se produit parce que votre corps n'essaye plus de vous sauver de la famine ou de combler une émotion. Vous perdez du poids et votre corps cherche naturellement des protéine, des vitamines et des minéraux.

La sagesse de votre corps vous guidera : plus vous prêterez attention à votre corps, plus vous vous rendrez compte que la faim n'est pas simplement un besoin d'énergie. Vous commencerez à noter que vous avez faim pour un aliment spécifique, tel que le poisson, la salade, ou, pourquoi pas, un gâteau. Vous préférerez un légume plus qu'un autre... et ainsi de suite.

Pour résumer, les personnes à la diète mangent ce qu'un livre leur indique. Les personnes en bonne santé mangent ce que leur corps veut vraiment.

3

TOUTES LES FOIS QUE VOUS MANGEZ, CE DOIT ETRE CONSCIEMMENT

C'est probablement le conseil le plus puissant. Manger consciemment signifie deux choses :

1. Prêter attention à ce que vous mangez et rien d'autre : concentrez-vous sur la nourriture et rien d'autre !
2. Ralentir votre vitesse de consommation : ralentissez d'environ un quart votre vitesse pour manger, et mâchez chaque bouchée 10 à 20 fois en vidant votre bouche avant de la remplir. Quand les gens mangent rapidement, ils inondent leurs cerveaux avec les saveurs qui les rendent heureux. Ils ne peuvent pas entendre les signaux de leur estomac qui indiquent qu'il est rassasié.

Il est donc très important de mâcher chaque bouchée de nourriture, poser votre couteau et votre fourchette et mâchez votre nourriture 10 à 20 fois ! La mastication génère automatiquement l'hormone de satiété.

Vous pouvez ainsi manger ce que vous voulez, toutes les fois que vous voulez, à condition que vous lui accordiez votre attention complète et de mastiquer. Cela signifie de ne jamais manger en faisant autre chose en même temps. Quand vous mangez, posez vous à table, mangez votre nourriture dans une assiette, avec un couteau et une fourchette, et mâchez votre nourriture 10 à 20 fois (selon la texture de l'aliment) en vidant votre bouche avant de la remplir.

La recherche a prouvé d'une manière concluante que les gens mangent toujours plus quand ils regardent la télévision. Cela signifie pas de télévision, mais également pas de lecture tandis que vous mangez (livre, téléphone, tablette...)

Quand vous mangez lentement, vous vous donnez la chance de noter et apprécier votre nourriture. Et vous donnez à votre corps une chance de réagir naturellement, de sorte que vous sentiez clairement le signal de la plénitude dès qu'il sera déclenché.

Maintenant que vous mangez ce que vous voulez quand vous avez vraiment faim, votre nourriture sera meilleure. Vous mangez beaucoup moins. Ainsi, chaque bouchée est précieuse et chaque bouchée devrait être délicieuse.

Plus vous prêtez l'attention à votre nourriture, plus vous l'appréciez. Vous pouvez manger ce que vous voulez, toutes les fois que vous voulez, à condition que vous appréciiez entièrement chaque bouchée.

4

QUAND VOUS SENTEZ QUE VOUS ÊTES RASSASIÉ, CESSEZ LA CONSOMMATION

Quand vous avez mangé suffisamment, vous obtenez le signal de satiété et vous savez qu'il est temps d'arrêter de manger. Stop !

De nos jours il n'y a aucun besoin de manger de la nourriture supplémentaire parce que nous ne sommes pas menacés par la famine. Votre corps prendra plusieurs heures pour digérer ce que vous mangez, et puis il recommencera à établir le signal de la faim quand cela sera nécessaire. Ce cycle simple et neural s'occupe naturellement de vous. Tout ce que vous devez faire est de le suivre.

Repérer la sensation de vraie faim, manger de la bonne nourriture en pleine conscience en mâchant chaque bouchée 10 à 20 fois, et quand vous êtes rassasié, cessez la consommation, même si vous laissez de la nourriture dans votre assiette.