MINI **MAG**

BODYSANO®
Diététique & Bien-être

MENSUEL GRATUIT

Novembre 2019

DOSSIER SPÉCIAL
“ LA PART ÉMOTIONNELLE DE VOTRE FAIM ”

Le stress, les émotions et la fatigue nous poussent à manger
de façon désordonnée sans avoir réellement faim.
C’est presque un automatisme, faussement anti-stress.
On mange « un petit quelque chose » et on continue la journée.
En cas de surpoids, ce sont des habitudes à combattre.
Comment différencier la vraie faim de celle liée aux émotions ?
En tant que coach, notre rôle est de trouver des solutions pour vous !

Bodysano1

Trouvez votre centre bodysano sur **www.bodysano.com**

Format pratique à glisser dans le sac!

MEAL CONTROL

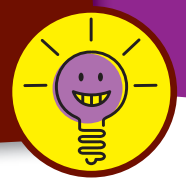
Mon secret pour éviter les excès en cas d'imprévus!

Contient 30 comprimés

Le Meal Control est un complément adapté aux invitations, aux repas plus copieux ou gras afin d'éviter les prises de poids non contrôlées.

Grâce à ses composés fibreux absorbeurs de calories tels le nopal, l'ananas ou encore la papaye, les graisses et les sucres ingérés au moment du repas seront absorbés et non stockés dans l'organisme.

DOSSIER SPÉCIAL « LA PART ÉMOTIONNELLE DE VOTRE FAIM » SUITE



COMBATTRE LA FAIM EMOTIONNELLE

Le stress, les émotions et la fatigue nous poussent à manger de façon désordonnée sans avoir réellement faim.
Comment différencier la vraie faim de celle liée aux émotions ?

Par exemple : cela fait quelques minutes que vous avez envie de manger ces biscuits, ces chips ou cette petite gourmandise. Vous y pensez de manière presque continue depuis 15 minutes. Allez-vous craquer par faim ou par pulsion ? Faire la différence entre faim et besoin émotionnel est difficile. Nos Coach BodySano le savent parfaitement : le stress et la fatigue nous jouent des tours et sont souvent la source de prises de poids.

L'alimentation-doudou (ou crise alimentaire passagère) est une réalité. Cependant, en définissant les différentes faims, on peut trouver des solutions assez facilement car nous sommes dans le domaine du « ressenti ». En effet, une faim réelle est reconnaissable car le corps envoie des signaux, comme les gargouillis - notre corps nous parle. La difficulté est que, dans le style de vie actuelle, notre tête nous parle, elle aussi, de nourriture - nos émotions brouillent les signaux - on mange par automatisme.

« COMPRENDRE SA FAIM »

Concrètement, quand l'envie de manger arrive, on doit simplement se poser ces questions :

« Ai-je ENVIE ou BESOIN de manger cette sucrerie ? Ne suis-je pas en passe de manger ceci pour m'apaiser avant de passer à autre chose ? »
Souvent la réponse sera « oui ». Dans ce cas, boire une tisane ou un verre d'eau sera une bonne alternative et se transformera en une excellente habitude. Sans que cela devienne une contrainte !

Chez BodySano, votre coach vous aidera avec des tactiques simples et efficaces. Le cas échéant, elle vous aidera à compléter un journal alimentaire afin de distinguer vos types de faim à différents moments de la journée.

LA PART ÉMOTIONNELLE DE VOTRE FAIM

Une fois que la faim émotionnelle a été cernée, il s'agit d'identifier ensemble les moments où elle se présente à vous pendant la journée. Vous verrez : cela se passe souvent aux mêmes heures et à un lieux précis !

Si cela n'arrive pas trop souvent, notre conseil est de ne pas vous frustrer. Au contraire, « profitez-en » : savourez ce morceaux de chocolat ou ce quartier de fromage - sans culpabilité en prenant du plaisir.
Tout naturellement, vous aurez moins faim au repas suivant.

Par contre, si cette faim émotionnelle survient trop souvent, cela veut probablement dire que vous utilisez l'alimentation comme une sorte de refuge. Votre coach BodySano pourra vous aider à identifier et comprendre VOTRE faim émotionnelle. Celle qui empêche peut-être votre corps de se réguler.

Tout est dans la mesure et nos émotions restent un moteur crucial que nous ne devons pas refouler mais plutôt canaliser. Nous vous expliquons comment les écouter et comment mettre en place des approches avec lesquelles vous pourrez vivre de manière agréable, en pleine conscience. Nous vous aidons à identifier et avoir confiance en votre ressenti, sans plus tomber dans des excès. Nous allons vous expliquer comment appréhender la part émotionnelle de votre faim !

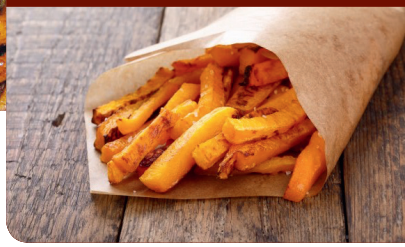
noirclair.be

BODYSANO
Diététique & Bien-être

FRITES DE BUTTERNUT (FAÇON POTATOES)

(pour 4 personnes)

Ingrédients:
- 1 butternut
- 2 cuillères à soupe d'huile



1) Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
2) Vider la courge et la peler (c'est l'étape la plus difficile : débiter en plusieurs morceaux avant de l'éplucher avec un couteau bien aiguisé).
3) Couper des petits tronçons (style mini-frites).
4) Mettre les bâtonnets de courge dans un saladier, verser les 2 cuillères d'huile. Ajouter du sel, du poivre et du paprika doux pour obtenir un aspect proche des potatoes.
5) Bien mélanger.
6) Cuire les frites 45 minutes sur une lèche-frites, en les retournant régulièrement.

RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS

TÉMOIGNAGE DE SOPHIE

Patiente du centre BodySano Dijon

Pourquoi j'ai décidé de suivre ce rééquilibrage alimentaire ?
Je me sentais mal dan mon corps et, en plus de mon handicap, le sur-poids me posait des soucis au niveau physique. Une cousine de ma Maman qui connaissait le centre BodySano Dijon m'a parrainée. Premier RDV en 2018 pour un bilan gratuit avec Camille, la diététicienne du centre, qui a été très convaincante. Suite à ce premier RDV, Camille m'a posé différentes questions pour s'assurer que je voulais suivre cette méthode : ma réponse a été évidemment oui..

Cela fait maintenant plusieurs mois que je viens chez BodySano et les résultats sont flagrants j'ai commencé à 77 kilos et je suis actuellement à 57 kilos !

Quand on vient me demander un conseil pour perdre du poids, et c'est déjà arrivé, je recommande cette méthode. En tout cas moi je suis satisfaite : Camille et Alexandra ont un accueil très chaleureux et sont à notre écoute.

Ah oui, et ma Maman a elle aussi été suivie par Camille : elle perdu plus de 22 kg ;-)

Ne pas jeter sur la voie publique. Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg