

MON MÉMO PERTE DE POIDS :

ALIMENTATION :

- Boire suffisamment d'eau (1,5 litre par jour)
- Privilégier les céréales complètes (pain, riz, pâtes ...)
- Manger 5 fruits et légumes par jour (éviter les conserves, préférer les surgelés "bruts", non préparés)
- Prendre le temps de manger : 20 à 25 minutes, poser les couverts entre chaque bouchée, mâcher 15 fois
- Consommer des graisses végétales

Pour plus d'informations :

- www.mangerbouger.fr
- Rubrique : la fabrique à menus

CLÉMENCE ROBERT

HYPNOTHÉRAPEUTE - PRATICIENNE EN THETAHEALING

COACH EN ENTREPRENEURIAT FÉMININ

WWW.CULTIVEZVOTREPOTENTIEL.COM



MON MÉMO PERTE DE POIDS :

COMPORTEMENT :

- Manger uniquement par faim
- Écouter son corps, ressentir la faim et la satiété
- Photographier mentalement son assiette
- Laisser le plat à distance de la table à manger
- Prendre le temps de manger : 20 à 25 minutes, poser les couverts entre chaque bouchée, mâcher 15 fois
- Ne pas se forcer à vider l'assiette !
- Faire de l'exercice physique régulièrement

En cas de "fausse faim" :

- boire un verre d'eau
- s'occuper
- faire de la cohérence cardiaque

CLÉMENCE ROBERT

HYPNOTHÉRAPEUTE - PRATICIENNE EN THETAHEALING

COACH EN ENTREPRENEURIAT FÉMININ

WWW.CULTIVEZVOTREPOTENTIEL.COM

