

Sandrine **Gabet Pujol**

Mon cahier poche

*Je régule mon poids
selon les thérapies
comportementales et cognitives*

Illustrations de Sophie **Lambda**

jou**ence**
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**



Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive,

Yves-Alexandre Thalmann

Mon Cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail,

Xavier Cornette de Saint Cyr

Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre, D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche: Je m'affirme et j'ose dire non, D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je rééquilibre mon alimentation, Céline Provost

Mon Cahier poche : Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes,
Solange Cousin

Mon Cahier poche : Je vis avec les 4 accords toltèques, Patrice Ras

Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied, Cindy Chapelle

Mon Cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,
Isabelle Wats



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE



ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-022-9

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Sophie Lambda

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Introduction

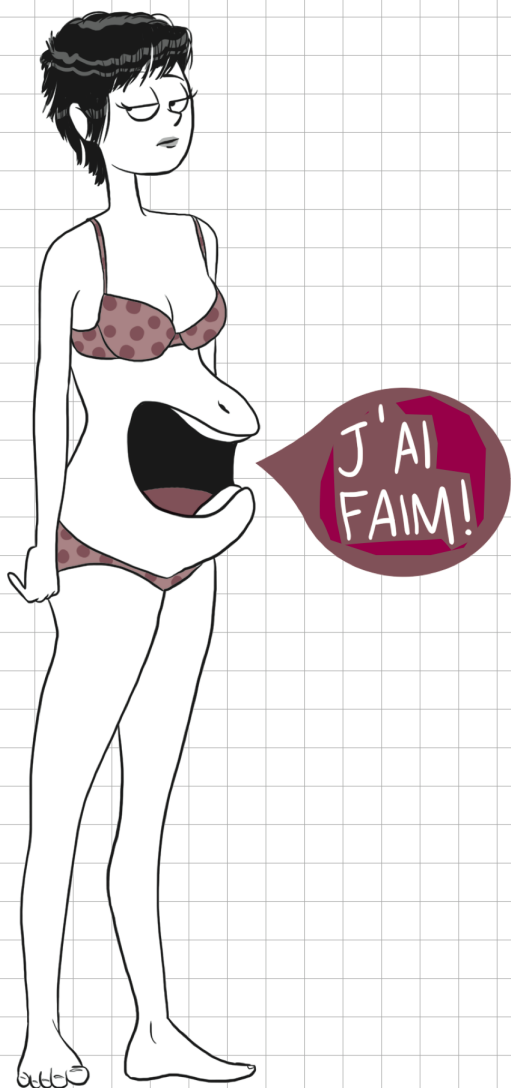
Qu'est-ce qui permet de réguler le poids ?

- ➞ Un régime ?
- ➞ Du sport ?
- ➞ Manger 5 fruits et légumes par jour ?

Au fond, rien de tout cela.



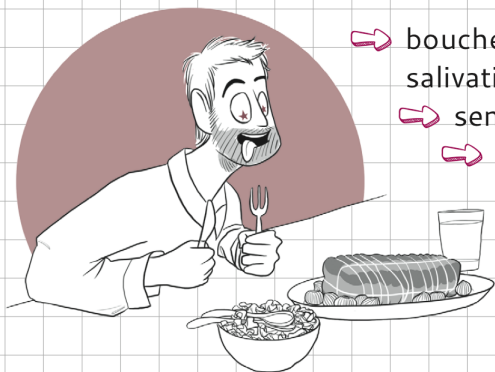
Voici quelques exercices pour réguler votre poids si vous êtes en surpoids.





La faim

La faim est la sensation physique traduisant le besoin de manger. Et vous, quels sont vos propres signaux de la faim ?



⇒ bouche sèche ou au contraire salivation importante ?

⇒ sensations dans la gorge ?

⇒ acidité dans l'œsophage ?

⇒ gargouillement dans l'estomac ?

⇒ sensations de ventre vide, crampes ? etc.

Si vous ne ressentez rien de tout cela, je vous propose de faire l'expérience de la faim selon le protocole suivant :

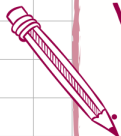
1. Supprimer le petit déjeuner, éventuellement le déjeuner, pendant 4 jours (conserver une boisson chaude).
2. Prévoir une collation de votre choix.
3. Consommer la collation dans la matinée, éventuellement dans l'après-midi, en cas de faim seulement.
4. Au terme de ces 4 jours, se servir de la faim : elle sert d'indicateur au quotidien pour réguler votre poids, alors attendez de la ressentir avant de manger.



Heure d'apparition de la faim	Temps d'attente	Noter la faim de 1 à 10/ Décrire les signaux de la faim (comment sont-ils supportés ?)	Nature de la collation / du repas	Heure du repas du suivant
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				



Vos commentaires sur l'expérience de la faim :



.....

.....

.....

.....

.....

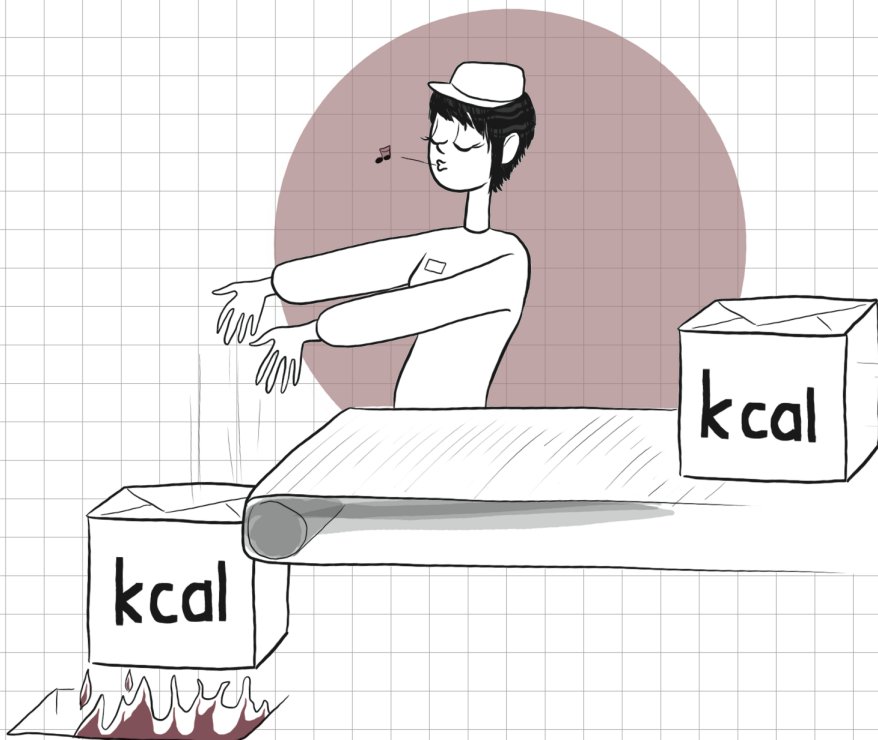
.....

.....

.....

Lorsque vous
ressentez
LA FAIM physique,
c'est le feu vert de
votre organisme.
MANGEZ !!!

Les kilocalories seront brûlées par votre corps pour assurer votre métabolisme de base (dépenses énergétiques permettant de maintenir vos fonctions vitales, votre température interne à 37 °C, etc.).



Le tout n'est pas de s'affamer, mais de ressentir la faim juste avant de manger.

Il est donc important de différencier **la sensation de faim physique** de **l'envie de manger**.

