

Atteindre un poids santé par la pleine conscience

fseap Now we're talking.
Parlons-en. **paesf**

Pour nombre de gens, le premier pas vers un changement positif passe par le choix d'aliments nutritifs. Cela peut signifier boire de l'eau au lieu de boissons gazeuses ou d'ajouter plus de légumes à vos repas. Mais se concentrer uniquement sur ce que vous mangez n'est qu'une partie de l'équation.

La pleine conscience – cette pratique qui consiste à ramener son attention au moment présent – vous aide à prendre conscience de vos motivations, de vos actions et de vos habitudes. Appliquée à l'alimentation, la pleine conscience vous rend plus attentifs à votre manière de manger, à ce que vous mangez et pourquoi, à quel moment vous mangez et aux quantités que vous mangez.

Cette conscience accrue vous amène à mieux comprendre votre relation à la nourriture et vous donne les moyens d'apporter des changements significatifs et durables à vos habitudes, et transformant ainsi votre bien-être tant intérieur qu'extérieur.



5 conseils pour transformer votre santé de manière consciente

1. Créez un environnement alimentaire favorable

Remplissez votre garde-manger d'aliments nutritifs, notamment les ingrédients de recettes que vous avez hâte d'essayer, ainsi que des aliments de base simples pour préparer des repas rapides et équilibrés et des collations santé. Si vous avez l'habitude de commander régulièrement des plats à emporter, recherchez à l'avance des alternatives plus saines afin d'être prêts lorsque vous manquerez de temps.

2. Prenez le temps de manger

Ralentissez votre processus en mangeant. Prenez de plus petites bouchées et mâchez bien afin de pouvoir pleinement apprécier les arômes, les textures et les saveurs de vos aliments. Cela vous aidera également à reconnaître quand vous avez assez mangé. Posez-vous la question : est-ce que j'apprécie vraiment ce que je suis en train de manger ? Apprécier vos repas en pleine conscience améliore à la fois votre satisfaction et votre équilibre.

3. Explorez l'alimentation émotionnelle avec compassion

Apprécier la nourriture est l'un des plaisirs de la vie, mais l'utiliser pour gérer son stress, la tristesse ou la fatigue est extrêmement répandu et souvent fait en automatisme. Lorsque des fringales surgissent, faites une pause et demandez-vous ce dont vous avez vraiment besoin. Une marche rapide, quelques respirations profondes ou un changement de décor peuvent aider à réinitialiser votre corps et votre esprit.



4. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps

Se nourrir en pleine conscience signifie répondre à la faim physique et s'arrêter lorsque vous vous sentez agréablement rassasié. Il importe de faire confiance aux signaux de votre corps pour guider vos décisions alimentaires. N'oubliez pas qu'il faut environ 20 minutes pour que soient enregistrés les signaux de satiété, ce qui est une autre bonne raison de manger lentement.

5. Pratiquez le grignotage en pleine conscience

Vous arrive-t-il de grignoter en regardant la télévision ou en cuisinant ? Faites une pause et demandez-vous : « Ai-je vraiment faim ou est-ce simplement de l'ennui ? » Si ce n'est pas la faim, concentrez-vous sur autre chose qui vous nourrit autrement : comme la lecture, des étirements, prendre un bain ou appeler un ami.

Si vous souhaitez améliorer vos habitudes alimentaires et apporter des changements durables et bénéfiques sans suivre un régime strict, participez au Défi « 30 jours pour un poids santé », où vous serez accompagné par une diététiste professionnelle à chaque étape. Pendant 30 jours, une diététiste professionnelle du PAESF vous aidera à fixer vos objectifs, à demeurer motivé pour prendre en mains votre santé et changer votre approche face à la nourriture pour ainsi transformer votre santé, à l'intérieur comme à l'extérieur.

