

## 5 astuces

# Pour diminuer le grignotage

### 1 Analysez votre 'type' de faim

Distinguez la faim 'physiologique' de la faim 'psychologique'. La faim 'psychologique' survient quand on s'ennuie, par habitude, suite à une émotion ressentie... Or si la faim n'est pas le problème alors manger n'est pas la solution !



### 2 Identifiez le ou les déclencheurs

Si vous avez constaté que manger vos émotions est récurrent, la meilleure chose à faire est de trouver quels sont les déclencheurs émotionnels. Analysez vos humeurs et les sentiments ressentis avant de commencer à vous nourrir. Prenez en compte la situation dans laquelle vous étiez au moment où vous avez voulu vous apaiser avec la nourriture et ce que cela vous a apporté.



### 3 Anticipez les déclencheurs de votre alimentation émotionnelle

Pour ne plus manger ses émotions, visualisez les semaines à venir et les situations à risque pour anticiper les déclencheurs de votre alimentation émotionnelle. Imaginez-vous en train de réussir à surpasser ces moments difficiles sans avoir recours à la nourriture. Anticiper vous permet de réfléchir au nouveau comportement que vous allez adopter.



### 4 Pratiquez une activité récréative vous apportant un bien-être profond

Apprendre à remplacer le fait de manger ses émotions par une activité qui vous est agréable est primordial.



### 5 Prenez soin de vous et soyez bienveillant avec vous même

Pour ne plus manger ses émotions, il est important de prendre soin de soi : Les émotions et leurs ressentis peuvent être décuplés lorsque l'on ne prend pas soin de soi. Un sommeil de qualité est également essentiel.

