



L'ALIMENTATION INTUITIVE



CATHY DESPONTIN

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM





Votre Coach

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable.

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 43 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Créatrice du Fat Attack Challenge, j'ai voulu offrir un entraînement efficace à faire à la maison en un minimum de temps.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette. Tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps.

Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: L'ASSOCIATION GAGNANTE

Tout le monde peut y arriver !
Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !
La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman

Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est de donner le meilleur de soi-même mais de ne pas se laisser aller. Pour nous rejoindre, contactez-nous sur nos réseaux sociaux.



Suivez-moi sur les réseaux sociaux

EMAIL:

cathy@nutrihappybycathy.com

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



Table des matières

Chapître 1

Définition

Chapître 2

La perte de poids intuitive

Chapître 3

Ecoutez les signaux de votre corps

Chapître 4

Réagir aux signaux de votre corps

A person with dark hair, wearing a white lace-trimmed top and blue jeans, is holding a grey bowl filled with a healthy meal. The bowl contains sliced strawberries, banana, granola, and small green herbs. A silver spoon is resting in the bowl. The background is a soft-focus grey surface.

Chapitre 1

DEFINITION





L'intuition est la capacité d'acquérir des connaissances sans avoir recours à un raisonnement conscient. Différents domaines utilisent le mot "intuition" de manières très différentes, notamment : L'accès direct à la connaissance inconsciente ; la cognition inconsciente ; la perception intérieure ; l'intuition intérieure à la reconnaissance inconsciente de schémas ; et la capacité de comprendre quelque chose instinctivement, sans avoir besoin de recourir au raisonnement conscient. Le mot intuition vient du verbe latin intueri, traduit par "considérer", ou du mot intuit, signifiant en moyen-anglais "contempler".





JE MENTIONNE
D'ABORD QUE LA
MÉTHODE DÉCRITE ICI
NE CONVIENT PAS À
TOUT LE MONDE. MAIS
POUR CERTAINS, ELLE
CONVIENDRA, ET LES
RENDRA PLUS
HEUREUX ET PLUS
LIBRES.

J'ai écrit ce guide parce que je pense que les entreprises de remise en forme et de perte de poids ont créé une image selon laquelle une vie saine et la perte de poids sont quelque chose de très difficile à obtenir, et que seuls quelques gourous peuvent vous aider à l'atteindre.

Pour certaines personnes, des guides détaillés fonctionneront, pour d'autres non. L'autre raison est qu'en matière de perte de poids, nous nous concentrons a) à 70 % sur l'alimentation b) à 30 % sur l'activité physique. Cela vient d'un schéma traditionnel : Perte de poids = énergie consommée - énergie dépensée, où l'énergie dépensée est principalement le sport.

Les "régimes" commerciaux recherchent des solutions rapides et se concentrent donc sur la limitation des calories. Cela perturbe les fonctions hormonales et le métabolisme, ce qui signifie que dans 99 % des cas, le changement n'est que temporaire. De plus, le métabolisme ne revient généralement pas et la personne reprendra du poids vers la fin du programme.

Ce dont les experts en diététique ne parlent pas, c'est que l'énergie dépensée contient beaucoup de choses.

Chaque perte de poids est censée être un changement permanent vers une vie meilleure, et non endommager le métabolisme et le système hormonal en créant un cercle vicieux de régimes yo-yo.





Le contraire de l'alimentation intuitive est l'alimentation analytique et planifiée, où tous les nutriments sont comptés, les aliments mesurés et les heures de repas surveillées. Le programme est également modifié en fonction des résultats. Il n'y a rien de mal à cela. Pour la plupart des gens, c'est une étape importante de l'apprentissage.

Pour une personne diabétique, par exemple, (surtout si elle a besoin de médicaments), c'est une opportunité importante. Mais pour la plupart des gens, cette méthode est source de problèmes, d'anxiété et de frustration.

Pour ces personnes, l'alimentation intuitive pourrait être bien meilleure. L'alimentation intuitive, nous encourage à suivre les signaux du corps, à leur faire confiance et à agir en conséquence. Ça semble tellement simple. Mais ce n'est pas le cas. Le problème est que, pour de nombreuses raisons (sur lesquelles nous reviendrons), nous ne pouvons pas lire correctement les signaux de notre corps et n'agissons pas en conséquence.



Chapitre 2



La perte de poids
intuitive

COMMENT FAIRE ?

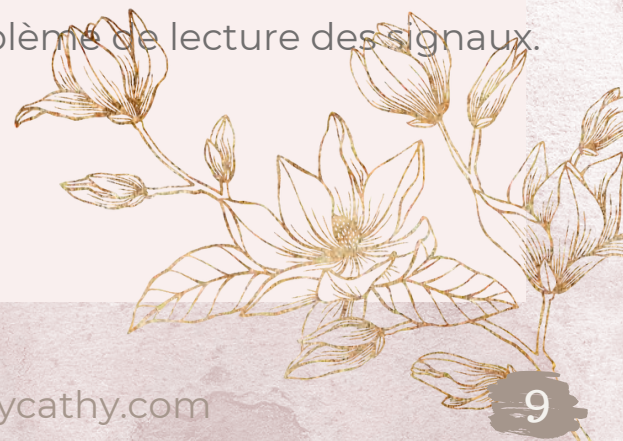


La perte de poids intuitive exige que vous n'ayez pas de médicaments, de maladies, de situations physiologiques/hormonales qui pourraient entrer en conflit avec les signaux de votre corps. Elle repose sur le fait que normalement (dans des conditions optimales), notre corps sait mieux que quiconque ce dont il a besoin et ce dont il n'a pas besoin. Lorsqu'il a besoin de perdre du poids, cela signifie que, pour une raison quelconque, vous n'avez pas reçu, compris ou agi selon les signaux de votre corps. Notre corps n'est pas stupide, il est plus intelligent que n'importe quel médecin ou gourou des régimes. Notre mission est d'adapter ces messages à notre environnement.



Le problème est que notre corps a évolué dans différentes situations. D'abord dans un environnement où la nourriture naturelle était limitée, et dans lequel prédominaient les dangers, l'exercice physique et le cycle jour-nuit. Aujourd'hui, nous avons trop de nourriture, des aliments transformés, un manque chronique de sommeil, un mode de vie passif, des antibiotiques et autres médicaments, des écrans et une exposition fréquente à la lumière bleue, un sommeil irrégulier, des maladies chroniques (que nos prédécesseurs ne pouvaient pas supporter), un stress chronique, des millions de régimes alimentaires et des centaines d'autres variables.

Il n'est donc pas étonnant que notre corps et ses messages se mélangent. Dans le guide de l'alimentation émotionnelle, j'ai déjà expliqué comment des sentiments différents et des sensations physiques provoquent l'alimentation émotionnelle. Il s'agit d'un problème de lecture des signaux.



De ce fait, la perte de poids intuitive n'est pas une méthode "mangez moins - perdez du poids". Pour parvenir à une perte de poids intuitive, il vous faut suivre les étapes suivantes dans cet ordre :

- Créer des circonstances optimales pour normaliser le métabolisme
- Apprendre à lire les signaux de votre corps
- Réagir de la bonne manière à ces signaux

Reveillez votre métabolisme

La perte de poids intuitive ne fonctionne pas si le métabolisme, le système hormonal ou le système nerveux autonome ne fonctionnent pas correctement. C'est un problème que vous ne pouvez pas résoudre uniquement par la nourriture. La plupart des causes entraînant des problèmes métaboliques sont énumérées ci-dessous, ainsi que les solutions pour y remédier.

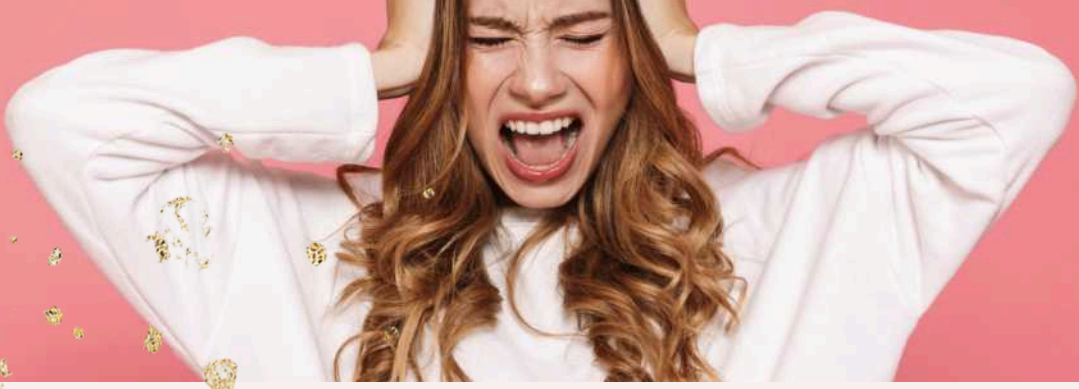




LE SOMMEIL

Le sommeil est souvent sous-estimé. Il faut savoir que celui-ci affecte nos hormones, ainsi que les niveaux de métabolisme, l'appétit, la mémoire, l'apprentissage et la concentration mentale, la volonté, le système nerveux autonome et l'humeur. Il ne suffit pas d'avoir "assez d'heures de sommeil dans une semaine" pour notre métabolisme. Le sommeil doit être régulier, bon et naturel. Dans une situation optimale, nous dormons 8 à 9 heures par jour.

Mais nous savons tous par intuition que c'est rarement le cas. Notez qu'il est également important de se réveiller et de s'endormir chaque jour à peu près à la même heure (dans une fenêtre de temps de 60 minutes) aussi bien les jours de travail, que les jours de congé et pendant les vacances. Enfin, le sommeil doit être bon. La plupart des gens dorment beaucoup mais ne récupèrent jamais.



LE STRESS



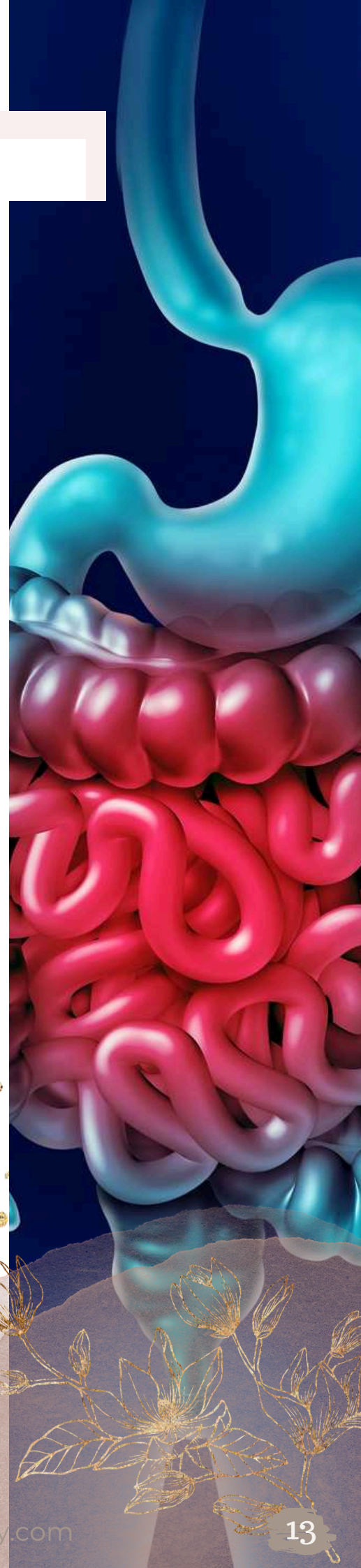
Le stress est une réaction physiologique normale. Il est censé nous aider à nous adapter à différents environnements, généralement par le biais d'une activité physique - chasse, évasion, combat, repos, etc. Le problème est que ce mode de vie existait il y a des milliers d'années, et non plus aujourd'hui. Au lieu de nous inquiéter à l'idée de savoir que nous pourrions être mangés par un tigre, nous nous inquiétons des conflits au travail, des problèmes scolaires de nos enfants, d'un salaire trop faible ou d'un gros emprunt immobilier. Des problèmes sans solution physique, donc. Un stress non traité augmentera le niveau des hormones du stress de façon permanente, ce qui entraînera des problèmes au niveau des autres hormones - hormones de genre, hormones d'appétit et d'énergie, insuline et bien d'autres. Le stress peut être traité de nombreuses manières, mais il s'agit essentiellement d'en traiter la cause, de se détendre et de faire de l'exercice, et aussi de le traiter physiquement - sport, yoga, sexe, etc.

LA FLORE INTESTINALE

La flore intestinale. Les problèmes liés au microbiote intestinal sont très graves et constituent un phénomène nouveau. C'est pourquoi ils ne sont pas suffisamment pris en compte dans les soins de santé. Des bactéries équilibrées maintiendront les processus d'absorption dans le côlon, votre système immunitaire et l'élimination des toxines. Les aliments transformés, les antibiotiques, le manque de fibres et les problèmes métaboliques causeront des problèmes dans ce système. Le problème le plus courant est le syndrome de l'intestin qui fuit, dans lequel une grande quantité de toxines est absorbée dans le sang et cause des dommages à l'organisme.

Afin d'équilibrer les bactéries dans les intestins, il est bon de :

- Consommer beaucoup de fibres, au moins 25 grammes par jour
- Éviter les antibiotiques
- Manger des aliments naturels et peu transformés
- Consommer des probiotiques à partir de compléments ou d'aliments



REDUIRE LES ACTIVITES PASSIVES



Notre corps n'est pas fait pour rester assis devant un écran pendant des heures. Il est conçu pour bouger constamment. Aujourd'hui, plus rien ne nous encourage à bouger et le corps ne reçoit pas assez de stimulation. Rester actif est une chose très importante pour le métabolisme. Cela ne signifie pas qu'il faut lever des haltères et courir 5 fois par semaine - il suffit d'avoir une activité quotidienne normale.

Je suis toujours surprise d'apprendre que peu de gens empruntent les escaliers, vont à pied faire les courses ou au travail ou même laisse tomber leur ordinateur plus d'une fois par heure. Avec de très petits changements, nous pouvons faire une grande différence pour notre métabolisme.

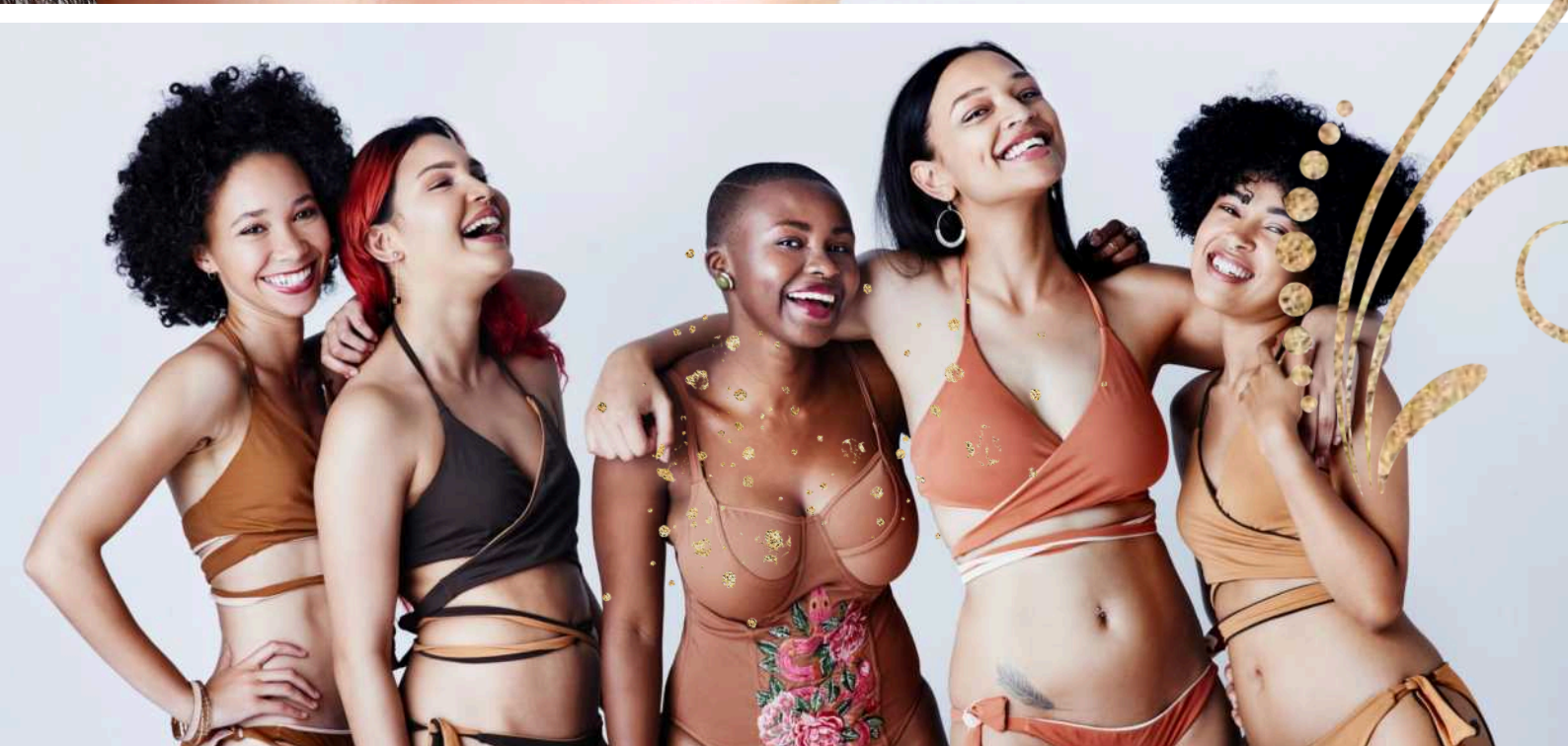
La première étape, et la plus importante, consiste à faire fonctionner notre corps de manière optimale. Ce n'est qu'ensuite que nous pouvons manger intuitivement. Un corps déséquilibré aura envie de mauvaise nourriture.





Chapitre 3

Ecoutez les
signaux de
votre corps





Par "Ecoutez les signaux de votre corps", j'entends "apprenez à faire la différence entre les problèmes physiologiques et les problèmes d'ordre physique ou autre". Je parle surtout de l'appétit. Les personnes souffrant de surpoids et d'habitudes alimentaires malsaines ont perdu la capacité à faire cette distinction. Leur corps ne leur donne plus les bons signaux comme nous l'avons mentionné précédemment. De ces signaux erronés naissent des habitudes néfastes qui entretiennent le cercle vicieux.

Les plus courants sont:

- L'alimentation émotionnelle
- Avoir peur de la faim
- L'envie de glucides dans l'alimentation
- Manger plus le soir, la nuit
- Les épisodes de jeûne et de binging irréguliers
- Le manque d'hydratation
- Remplacer les liquides (soif) par des aliments

Ce n'est que lorsque les choses mentionnées dans le chapitre précédent se sont produites et que le métabolisme se normalise que nous pouvons commencer à faire confiance aux messages de notre corps. Apprendre à comprendre les signaux du corps a pour but de comprendre quand vous avez réellement besoin d'énergie et quand vous avez besoin d'autre chose. Pour les personnes en surpoids, "la sensation de faim" est le plus souvent psychologique et non physiologique.



A FAIRE

- Avant chaque repas, faites une pause de quelques minutes et concentrez-vous sur votre corps. Il est préférable que vous soyez dans un environnement calme, que vous puissiez vous détendre et fermer les yeux. Essayez de comprendre quelle est la sensation de faim que vous ressentez, est-ce la soif, est-ce une faim psychologique, est-ce plus émotionnel, est-ce un manque de sucre dans le sang, etc. C'est ainsi que vous apprendrez à comprendre ce qui vous fait manger.
- Ne mangez ou ne buvez rien avant d'avoir fait une analyse de quelques minutes sur ce qui vous a fait manger/boire.
- Lorsque vous ressentez le besoin de manger pour vous détendre, comme récompense ou pour vous reconforter - reconnaissez la situation, analysez la faim physiologique et psychologique, trouvez d'autres moyens d'obtenir la même sensation que celle que vous avez l'habitude de ressentir en mangeant.
- N'ayez pas peur de "vous tromper" - vous pouvez manger, faire des excès et tricher MAIS seulement si vous comprenez pourquoi vous faites cela.
- Énumérez les choses qui augmentent ou diminuent votre appétit, par exemple le mauvais sommeil, le stress, la fatigue physique, une grippe, une gueule de bois, la joie, la tristesse, la solitude, etc.



- Écoutez votre corps quand vous mangez. Posez-vous la question toutes les quelques minutes - qu'est-ce que je ressens ? Est-ce suffisant ? Quel est mon état émotionnel ?
- Concentrez-vous sur votre repas et non sur votre téléphone portable, votre télévision ou vos conversations, à moins que cela ne fasse partie du processus d'alimentation.
- Essayez différentes tailles de repas, différents moments, différents aliments et combinaisons. Apprenez à comprendre les options qui vous conviennent le mieux. Personne ne peut faire ça mieux pour vous.
- Ne faites pas confiance aux gourous qui disent que leur voie est la seule voie.
- Pendant que vous mangez, évaluez votre degré de plénitude. Sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie que vous avez encore très faim et 5 que vous êtes trop plein.

Chapitre 4

Réagir aux signaux du
corps



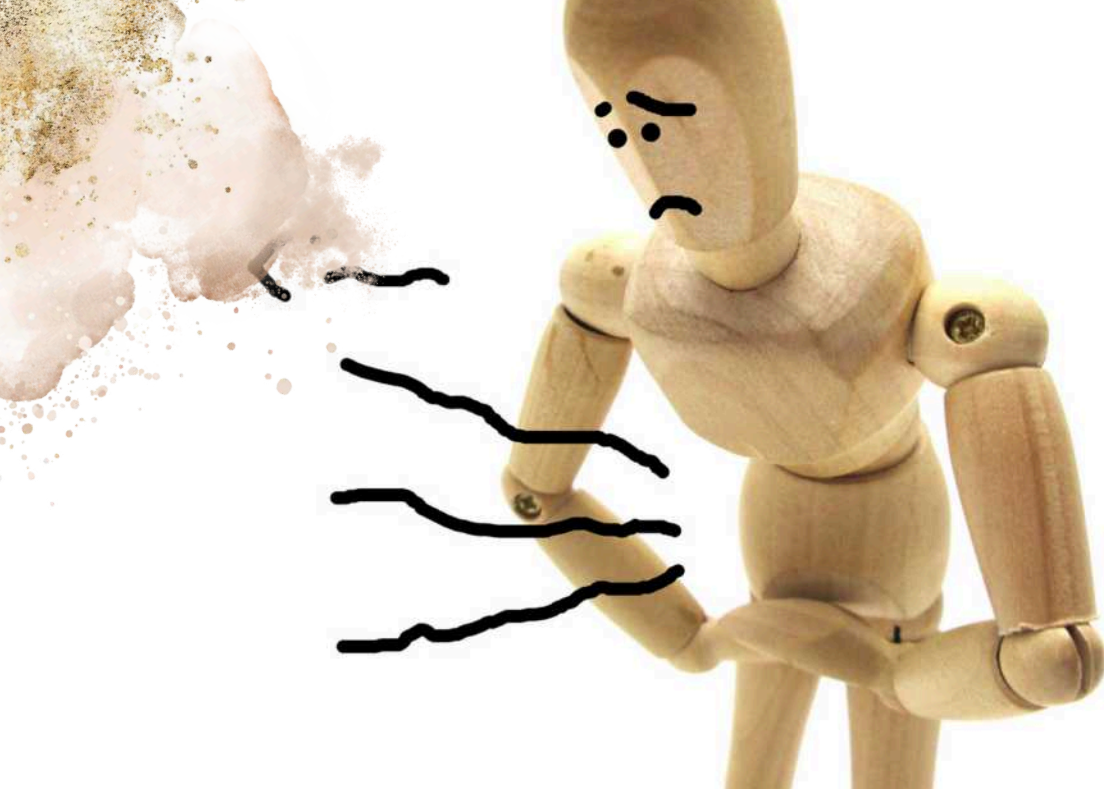


Dans le chapitre 2, je vous ai dit quoi faire pour activer votre métabolisme. Dans le 3ème chapitre, nous nous sommes concentrés sur la façon d'écouter les signaux de votre corps. Je vous donnerai ici quelques conseils pratiques, afin que votre poids diminue intuitivement.

Comme vous l'avez peut-être déjà compris, l'essentiel de la perte de poids intuitive consiste à faire les choses que votre propre corps vous recommande de faire. C'est votre corps qui sait le mieux comment il fonctionne.

Voici quelques idées que chacun doit suivre pour que son corps ait moins besoin d'énergie pour perdre du poids.





- Essayez d'avoir une légère faim ou un estomac à moitié vide la plupart du temps. C'est le moment où le métabolisme et l'activité hormonale fonctionnent le plus à votre avantage. Vous serez moins gêné par les "montagnes russes" du sucre dans le sang, de l'insuline et des autres hormones. Pour les petites faims ou les grignotages, il est préférable de manger des aliments sains et peu caloriques comme les carottes, les concombres, les cornichons, les protéines maigres, le lait caillé, les pommes et autres fruits. Evitez les sandwiches, les sucreries ou le chocolat.
- Il est difficile d'obtenir trop de protéines de qualité. Elles remplissent l'estomac pendant longtemps, dépensent plus d'énergie en l'absorbant et entretiennent la masse musculaire et le métabolisme. Veillez à toujours avoir suffisamment de protéines et donnez la priorité à celles-ci. Les en-cas protéinés sont une très bonne option. Je ne recommande pas de consommer trop d'aliments transformés, mais pour moi, les barres protéinées à faible teneur en sucre fonctionnent très bien comme en-cas.



- N'ayez pas peur de la nourriture. Tant que vous apprenez à écouter votre corps, il vous dira ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas. D'autres problèmes viennent du fait que vous vous limitez trop.
- Essayez de manger suffisamment de légumes - 500 grammes par jour devraient être le minimum.
- Procurez-vous autant de nourriture que possible à partir de sources naturelles. Réduisez au minimum les aliments et les boissons transformés, sucrés et gras.
- Réduire/arrêter de fumer, minimiser l'alcool. Si vous devez boire - buvez du vin rouge ou du cidre sans sucre.
- Restez bien hydraté. Si la nourriture est trop facile à manger, il est difficile de trop boire.
- Buvez plutôt régulièrement et beaucoup (liquides de qualité), afin que votre métabolisme reste actif et que votre corps ne vous donne pas de faux signaux.

QU'EN EST-IL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Surtout, apprenez à en profiter. Trop d'exercice physique peut entraîner plus de problèmes que de bienfaits. Si vous avez déjà fait de l'activité physique, vous savez très bien ce que vous et votre corps aimez. Si ce n'est pas le cas, essayez au moins quelque chose. Ne vous fiez pas à tous les programmes commerciaux, essayez de nouvelles choses. Allez-y doucement, plus vous vous concentrez uniquement sur l'activité physique pour perdre du poids, plus vous risquez d'abandonner.



CONCLUSION

Quand vous faites des erreurs, ne vous en voulez pas ! C'est normal. Si vous en faites, vous devez aussi apprendre à vous pardonner. Il est tout aussi important d'analyser et de réfléchir à ce qui s'est passé. N'essayez pas d'éviter les erreurs. Essayez de les comprendre. N'expérimentez pas l'échec, pratiquez la capacité d'apprendre sur vous-même.

YES
YOU
CAN



Merci..