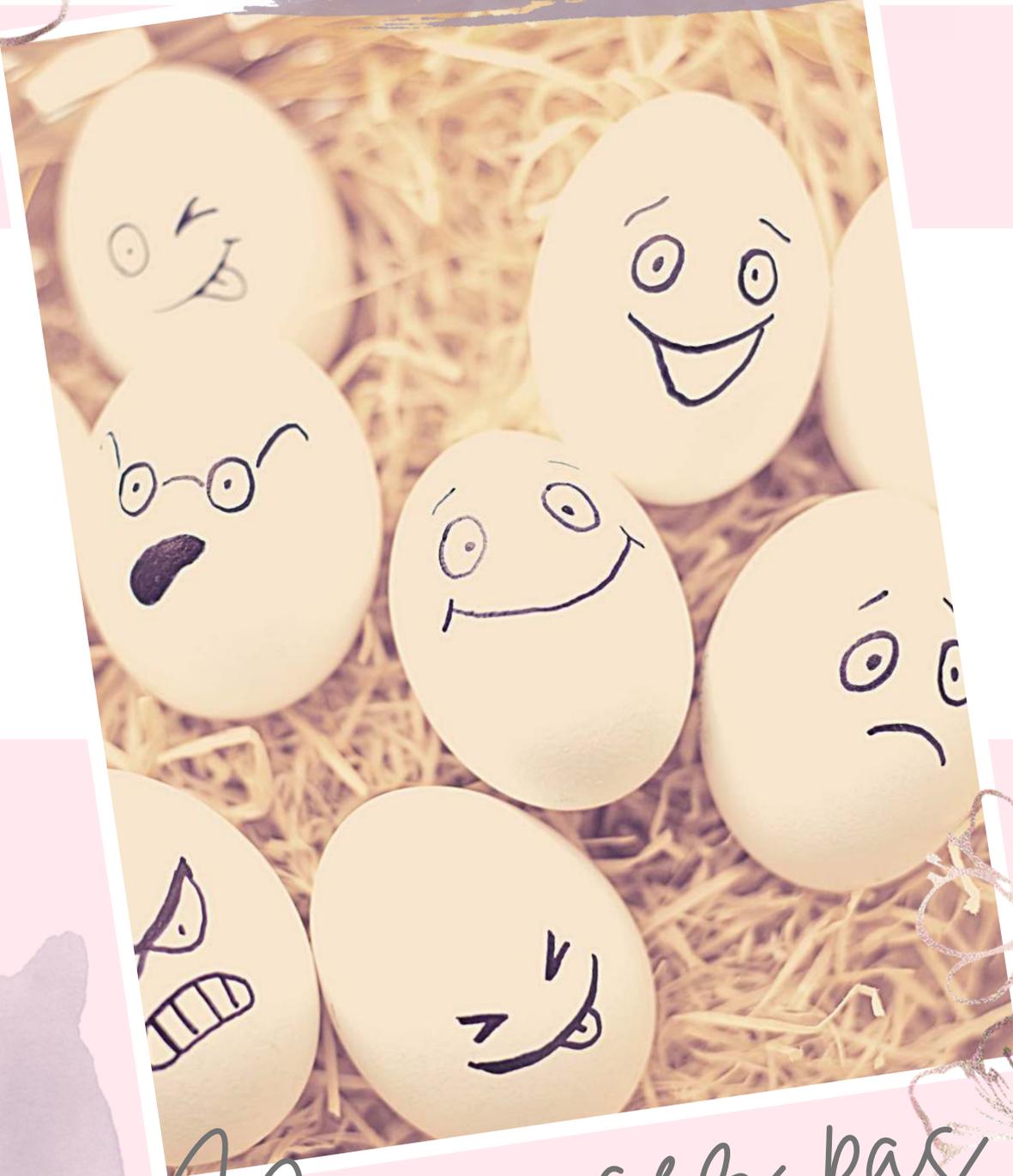


PAR CATHY DESPONTIN

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



Ne mangez pas
vos émotions

Nutri
Happy

by Cathy

Votre coach



ATTEIGNEZ VOTRE POIDS IDÉAL DE FAÇON NATURELLE ET DURABLE.

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 42 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 vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux

EMAIL: cathy@nutrihappybycathy.com





Table des matières

1

LES MANGEURS
EMOTIONNELLES

2

CE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE

3

RECONNAITRE LES FACTEURS
DECLENCHEURS

4

CONTROLLER SON
ENVIRONNEMENT

5

ARRÊTER LE CYCLE



7 Les mangeurs émotionnelles

LES MANGEURS ÉMOTIONNELS SONT PRESQUE TOUJOURS BLÂMÉS POUR LEUR SURPOIDS AINSI QUE POUR LEURS HABITUDES ALIMENTAIRES ET LEUR MODE DE VIE MALSAIN.

Cela provoque de la honte, du cynisme et souvent une aggravation de la situation. J'ai écrit ce guide pour tous les mangeurs émotionnels. Quels sont les symptômes et le plus important - les moyens de contrôler l'alimentation émotionnelle.

L'expression courante "manger souvent, sainement, faire beaucoup d'exercice" est un bon conseil, mais inutile dans l'alimentation émotionnelle. C'est plus un problème psychologique que physiologique. Je veux partager avec vous des moyens efficaces de faire face à cette situation.



Test : Quels signes indiquent que vous êtes un mangeur émotionnel ?

Plus de 3 signes indiquent un problème important

- Manger provoque des sentiments plus forts que la normale, positifs ou négatifs, souvent les deux et même simultanément
- La nourriture est considérée comme une récompense
- La nourriture est utilisée pour aider à se détendre
- Manger est une façon de passer du temps
- La nourriture est toujours dans votre esprit, même si vous n'avez pas faim
- Manger est difficile à contrôler et peut même être une obsession
- Les changements d'humeur sont suivis de période d'alimentation
- Manger provoque des troubles physiques - être trop rassasié, reflux, problèmes intestinaux, surpoids, mais vous ne pouvez toujours pas vous arrêter
- Certains aliments provoquent certaines humeurs
- Rituels liés à l'alimentation
- Vous cherchez des excuses pour manger même si vous n'avez pas faim
- Se mentir (éviter ou enjoliver les choses)
- La personnalité d'un perfectionniste
- La mentalité tout ou rien
- La personnalité impulsive
- Les régimes ne fonctionnent pas (ou du moins à long terme)



66

Les raisons de manger émotionnellement

L'alimentation émotionnelle est un problème très compliqué avec des composantes à la fois psychologiques et physiologiques. Nous ne comprenons pas encore complètement toute la complexité du problème. Ceci est un résumé concis des raisons les plus courantes de l'alimentation émotionnelle. Vous reconnaissez-vous parmi ceux-ci ?



Limitation.

En limitant les calories, certains aliments et repas provoquent un fort sentiment psychologique et physiologique automatique de « diminuer les calories ». La volonté est une ressource limitée et lorsqu'elle échoue (ce qui arrive finalement), il y a un risque beaucoup plus grand de trop manger.

Trouble de la reconnaissance des signaux du corps.

Les mangeurs émotionnels ne peuvent pas reconnaître correctement les signaux physiologiques et psychiques de leur corps. Par exemple, la soif et la solitude sont ressenties comme la faim.

Un changement dans le système hormonal HPA (hypothalamus-hypophyse-surrénale).

Ceci est typique des personnes qui ont subi des traumatismes et du stress pendant leur enfance. Au lieu de diminuer l'appétit du stress, il l'augmente paradoxalement et se transforme en une alimentation émotionnelle dans des situations stressantes.



Trouble de l'hypermotivité et de la reconnaissance des signaux externes.

Les mangeurs émotionnels sont plus sensibles aux signaux externes liés à la nourriture - odeur de la nourriture, vue de la nourriture, parler de la nourriture, etc. Ils utilisent la nourriture inconsciemment pour détourner leur attention des sentiments négatifs.

Prédisposition génétique.

Au cours de l'évolution, les gens n'ont jamais eu autant de nourriture disponible qu'aujourd'hui. Les êtres ont toujours mangé autant que possible lorsque la nourriture était disponible (puisque personne ne pouvait prédire quand le prochain repas approprié arriverait). Cet instinct génétique n'a disparu nulle part et certaines personnes l'ont plus fortement que d'autres (comme tout autre trait génétique). Lorsque la nourriture est disponible en plus grande quantité, les gens mangent plus, instinctivement.



2 Ce n'est pas de votre faute

Tout d'abord et une chose très importante à comprendre. Les mécanismes de l'alimentation émotionnelle viennent profondément de nous-mêmes, de notre histoire et de nos gènes. C'est en partie un phénomène tout à fait normal. Vous n'avez rien fait de mal pour mériter un trouble de l'alimentation et tous les problèmes qui l'accompagnent.

Vous avez probablement été victime d'abus, de stress ou d'insécurité pendant votre enfance. Il est possible que vous ayez subi des critiques sociales et de la honte de trop manger ou d'être en surpoids, ce qui n'a fait qu'empirer la situation. Libérez-vous de la culpabilité.



Vous ne vous êtes en aucun cas causé ces problèmes. . Ne suivez pas la culpabilité des médias, de la société et des soins de santé, qui vous reprochent de ne pas contrôler votre alimentation. Rappelez-vous toujours que ce n'est pas de votre faute. S'il est important de comprendre les relations de cause à effet, il est beaucoup plus important de se concentrer sur les choses dans lesquelles vous pouvez faire la différence.

Vous êtes en contrôle

La plupart des mangeurs émotionnels, se sentent hors de contrôle de leur vie et mangent trop souvent ou constamment. C'est un sentiment naturel et nous protège en partie des conséquences désagréables. Mais cela ne nous aide pas du tout à progresser.

Vous êtes maître de votre alimentation

C'est peut-être seulement 0,1%, mais c'est même un début. Réfléchissez bien - à côté de tous les problèmes sur lesquels vous n'avez aucun contrôle - quelles sont les choses que vous contrôlez ? Peut-être que vous ne contrôlez pas votre humeur - elle pourrait changer rapidement. Vous pourriez ne pas contrôler votre agacement ou votre anxiété et commencer à trop manger. Mais contrôlez-vous quelle nourriture vous avez à la maison ? Contrôlez-vous la quantité d'exercice ou de sommeil que vous faites ? Quelle quantité d'eau buvez-vous ? Peut-être que vous contrôlez quelque chose de plus petit - à quelle vitesse mangez-vous ? Combien de sel mettez-vous dans la nourriture ? Bricolez-vous avec votre téléphone ou regardez-vous la télévision en mangeant ? Vous n'êtes jamais sans contrôle. Commencez par de très petites choses et reprenez le contrôle 1 petite chose à la fois. Vous n'êtes pas l'esclave de votre environnement et de votre « destin ». Cela demande du travail et de la patience, mais je vous promets que cela en vaudra la peine. Vous êtes maître de votre vie et de votre alimentation, ne l'oubliez jamais !

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les mangeurs émotionnels ont parfois des difficultés à reconnaître les messages externes et internes. Reconnaître les signaux physiologiques et psychologiques est une compétence. Elle peut être apprise comme toutes les compétences. Il est très important pour les mangeurs émotionnels d'apprendre à écouter et à interpréter ces messages.

Commencez par prendre conscience de ce fait. Commencez à penser pourquoi vous mangez en ce moment. Essayez de penser si vous mangez parce que vous avez faim ou pour toute autre raison. Déterminez les déclencheurs de l'environnement qui vous font penser à la nourriture.

3 Reconnaître les facteurs déclencheurs !



Un journal alimentaire est une excellente méthode pour apprendre à reconnaître les messages. Le but d'un journal alimentaire n'est pas de mesurer la quantité et la teneur des aliments, mais le type de facteurs qui influent sur vos habitudes alimentaires. Écrivez constamment quand et ce que vous avez mangé. En outre, notez comment vous vous sentez avant et après la nourriture, votre humeur physique et mentale. Comment vous sentez-vous après avoir mangé. Où avez-vous mangé?. Essayez d'être minutieux et de trouver des modèles qui se répètent.

“ Qu'est-ce qu'on y note ?

- Lieu et heure?
- La nourriture que vous avez mangée ?
- Humeur sur une échelle de 1 à 10
- Humeur physique et mentale
- Comment vous sentez-vous après avoir mangé



Arrêtez de suivre un régime !



L'un des principaux déclencheurs de l'alimentation stressante est le régime. Avec les régimes amaigrissants, je parle d'une limitation importante des calories, des repas ou des aliments. C'est un phénomène physiologique tout à fait normal que votre corps commence des changements hormonaux dans l'état de carence énergétique, où la mission du corps est d'arrêter la famine. Au moment où le "régime" se termine, la recharge d'énergie commence et la plupart des personnes à la diète prennent du poids. D'autres personnes sont plus sujettes à cela. La méthode la plus intelligente consiste à réapprendre à manger de manière régulière et uniforme et non les montagnes russes changeantes de la suralimentation et de la sous-alimentation. Si vous êtes en surpoids et que vous souhaitez perdre du poids, limiter uniquement les calories n'est pas la solution. Vous allez probablement reprendre tout le poids. Avant tout, vous devrez éliminer les processus qui maintiennent l'alimentation émotionnelle. L'arrêt des régimes est l'un des plus importants d'entre eux.



Apprenez à vous entendre avec vos sentiments et à contrôler le stress

Les mangeurs émotionnels ont l'habitude d'"éviter" et de "rejeter" certains sentiments. C'est soit une habitude acquise, soit cela aide à survivre. Avec les mangeurs émotionnels, le problème est que cela conduit à manger au lieu de ressentir des émotions. Comment améliorer cette habitude ? Il n'y a pas de réponse simple ou unique.

Il est important de prendre conscience de vos sentiments, de ce que nous ressentons et pourquoi. Un journal (alimentaire) est une façon de le faire. La méditation, la pleine conscience, l'aide à la conversation, la psychothérapie sont des exemples d'autres options qui contribuent à comprendre et à ressentir vos sentiments. Le stress incontrôlé se transforme en détresse. La détresse mange la volonté et rend la personne impulsive. Le risque de perdre le contrôle et de remplacer les sentiments négatifs par de la nourriture se multiplie pendant le stress. Cependant, le stress est un phénomène tout à fait contrôlable et normal. En contrepartie, le stress nécessite une récupération et la meilleure situation serait que la division de ceux-ci soit de 50-50.

« Il n'y a jamais trop
de stress, seulement
trop peu de
récupération... »



Éviter ou réduire l'exposition aux situations à haut risque, planifier

Tous les mangeurs émotionnels vivent des situations où leur risque de trop manger est beaucoup plus grand. Cela peut être le soir après une dure journée de travail, des vacances, des pauses-café au travail, etc. Lorsque vous connaissez et reconnaissez bien ces situations, vous pouvez planifier beaucoup mieux comment agir dans ces situations et même comment réduire leur exposition. Par exemple, si vous savez que lorsque vous allez au magasin après le travail, vous achetez souvent une glace pour vous récompenser d'avoir fait du bon travail, il est plus intelligent d'aller faire du shopping à d'autres moments et avec une liste de courses.

Vous pouvez acheter la plupart des aliments de la semaine un jour fixe .

Faites ceci

Énumérez 3 à 5 situations les plus courantes où vous mangez trop. Après chacun, écrivez autant de façons de les contrôler à l'avance que vous le pouvez. Cet exercice mental ne fait que vous aider à mieux comprendre les situations à risque et les comportements alimentaires.



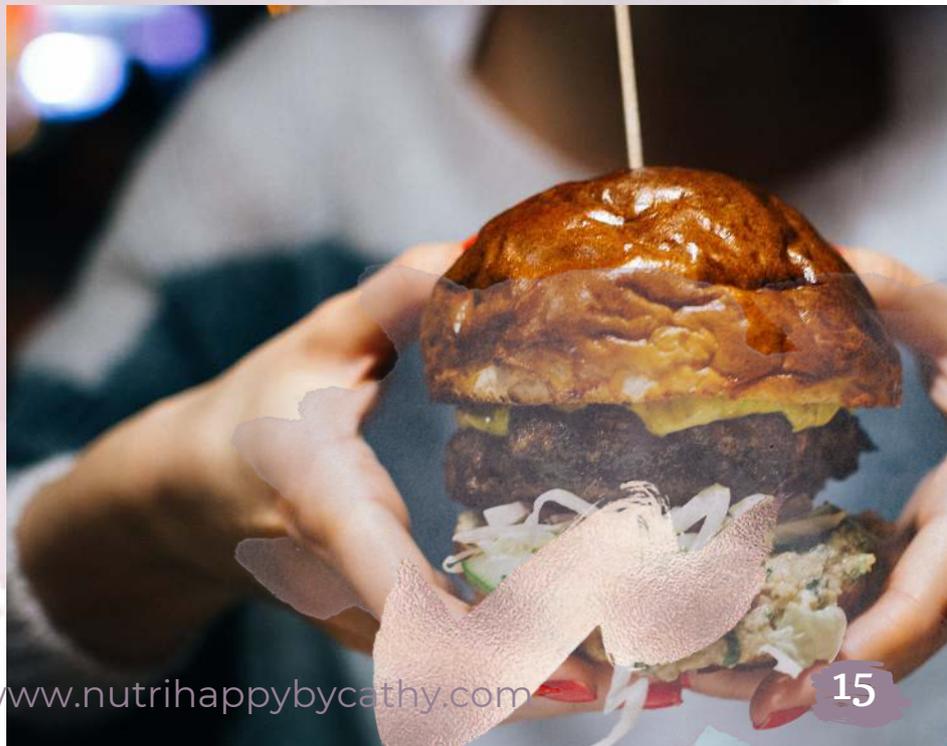


Chuter de manière contrôlée

Comme mentionné précédemment, vous limiter est l'un des principaux déclencheurs de l'alimentation émotionnelle. Les mangeurs émotionnels utilisent beaucoup de volonté, de concentration et d'énergie. Les gens, qui n'ont pas de problème avec l'alimentation émotionnelle, ne comprennent pas la quantité de travail qui est constamment nécessaire pour rester sur la bonne voie.

100% des gens se retrouvent parfois dans une situation où il n'y a plus de volonté et la suralimentation devient alors automatique. Pour y faire face, il est important de planifier à l'avance les situations de "crise".

Par exemple, si vous savez que vous avez un repas par semaine où vous pouvez manger des friandises librement, il est beaucoup plus facile de contrôler votre alimentation pour le reste de la semaine. En plus de cela, vous êtes plus en mesure de contrôler comment et ce que vous mangez. Au lieu de vous retrouver à manger des milliers de calories de pizza, de crème glacée, de bière ou de chocolat après avoir perdu toute volonté, vous pouvez planifier un repas approprié mais délicieux qui répond à toutes les exigences que vous avez en matière de friandises.



Utiliser le soutien social

Nous sommes des créatures sociales et nous ne pouvons pas nous en remettre. Les environnements sociaux affectent énormément nos habitudes alimentaires. Utilisez votre force instinctive pour votre propre bénéfice. Mettez-vous d'accord avec un proche, un coach ou même un copain de travail pour vous suivre et vous soutenir à côté de vous. Cette personne vous rappelle des situations problématiques, des paradigmes et des comportements que je vous ne remarquez pas vous-même. En plus de cela, nous avons un besoin subconscient de nous insérer dans des contextes sociaux, ce qui signifie que nous ne voulons décevoir personne. Cela nous fait penser à manger plus consciemment au lieu de manger n'importe quoi. Parlez aux personnes qui sont importantes pour vous et demandez-leur de l'aide. Expliquez clairement ce que vous attendez d'eux.

Dites que vous avez besoin de soutien et d'un point de vue externe au lieu de critiquer et de harceler.





4 Contrôlez votre environnement

Ceci est lié aux situations à haut risque évoquées plus haut. Je voulais parler de cela séparément car avec l'environnement, je parle des circonstances dans lesquelles nous passons la plupart de notre temps. Ils comprennent principalement le travail et la maison. Comment contrôler son propre environnement à la maison, par exemple ?

N'achetez pas d'aliments à la maison qui déclenchent une suralimentation.

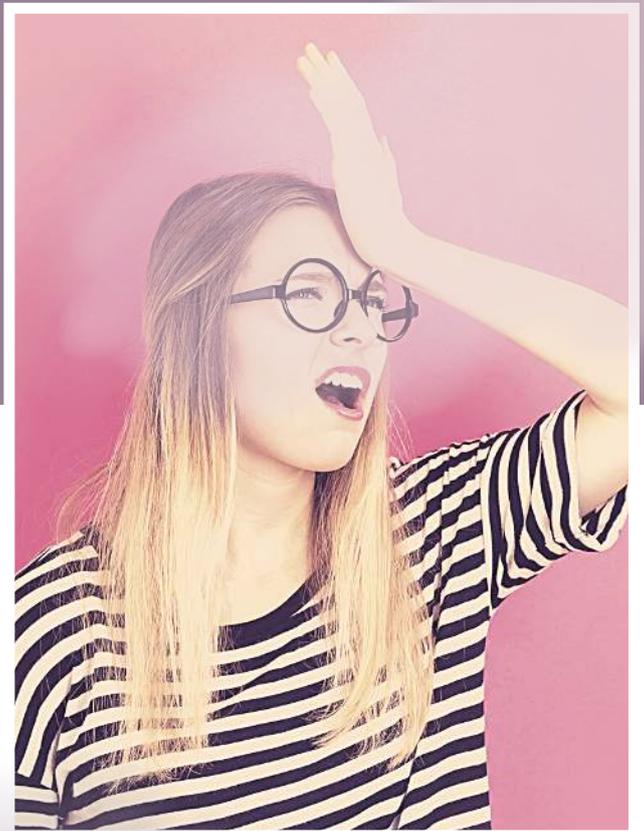
Ayez suffisamment d'aliments sains à la maison pour qu'aucune situation ne se produise où vous devrez aller dans les magasins, au fast-food ou commander une pizza à la maison quand vous avez faim

Préparez à l'avance la nourriture pour le travail pour éviter les situations de perte de contrôle dans un restaurant, une cafétéria ou avec des collations dans la salle de pause

Planifiez les repas à l'avance. L'une des raisons pour lesquelles le mantra de manger régulièrement est répété partout est que la planification des repas empêche de manger "réactif" (en réaction à quelque chose).

-

Comprendre et apprendre de ses erreurs



L'alimentation émotionnelle est normale. Ce n'est en aucun cas interdit ou punissable. Souvent, les mangeurs émotionnels eux-mêmes et leur environnement social provoquent le sentiment de culpabilité de trop manger. Au lieu d'empêcher cela à l'avenir, il fait le contraire et augmente sa probabilité. Comment empêcher cela ? Tout d'abord, vous devez comprendre que ce n'est pas si grave. Et que vous n'avez rien fait de mal. Se sentir miséricordieux envers soi-même diminue la possibilité de manger émotionnellement et, paradoxalement, augmente la volonté. Transformez votre culpabilité en un processus d'apprentissage. Pensez objectivement à ce qui vous a conduit à cette situation.

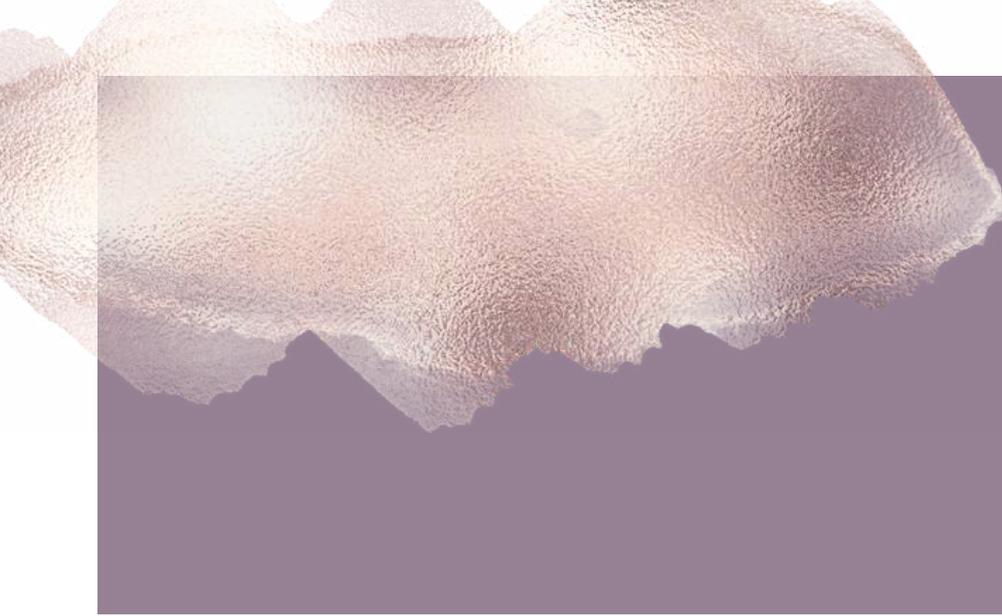
Comprenez que ces situations se produiront probablement à l'avenir. Donnez-vous la permission de le faire. Mais en même temps, essayez de penser à des moyens de les affecter.



S'ennuyer et avoir faim sont des sentiments normaux

L'ennui est le plus grand déclencheur de l'alimentation émotionnelle pour certaines personnes. Nous avons en quelque sorte appris dans cette société numérique que notre cerveau doit être stimulé en permanence. Il peut s'agir de médias sociaux, de courrier électronique, de netflix, de télévision ou de l'une des centaines d'autres chaînes numériques ou non numériques. Lorsque la stimulation se termine pendant un certain temps, elle peut facilement déclencher un sentiment de vide et d'ennui. Pour beaucoup, c'est probablement le plus gros problème. Comme mentionné précédemment, pour les mangeurs émotionnels, cela conduit à remplacer le sentiment de vide par le fait de manger. À ce moment-là, manger fait croire à notre cerveau que nous faisons quelque chose de bien et d'important pendant quelques minutes.

Tout d'abord, notre cerveau n'a pas besoin de stimulation pendant 100 % du temps où nous sommes éveillés. Au contraire, nous devrions apprendre à nous éloigner de la matrice et être seuls avec nos pensées. Sans qu'ils nous rendent anxieux. Remplacer ne rien faire et s'ennuyer par manger n'est pas une solution. Apprendre à s'en débarrasser est un long processus, mais il commence par comprendre ce qui précède. Un autre sentiment - physiologique à cette époque - que nous avons commencé à considérer comme non naturel, est la faim. La plupart du temps, la "faim" n'est même pas le sentiment de cela, mais que l'estomac n'est pas plein.



Dans un environnement à haute énergie, il est courant que la nourriture soit disponible à tout moment et que l'estomac soit constamment plein. Si la sensation d'estomac plein prend fin, cela peut même être un peu alarmant. Cela s'accompagne également de la connaissance acquise qu'« une personne en bonne santé mange toutes les x ou y heures ». Je vous mets au défi de changer cette interprétation dangereuse des signaux de votre corps. Un estomac à moitié plein ou à jeun sont des sensations tout à fait normales ! Vous ne devriez pas avoir peur de cela ou essayer de l'empêcher ou de le surcompenser. Au contraire - essayez de jeûner pendant une demi-journée - et vous remarquerez qu'il ne se passe rien. Au lieu de cela, vous pourriez vous sentir étonnamment bien !

Lorsque l'on s'habitue au fait que la sensation d'un estomac pas complètement plein est tout à fait normale, le risque de compenser la sensation en mangeant avec excès diminue considérablement.



5

Arrêter le cycle



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans une situation où, après une longue période de maintien sur la bonne voie, vous « tombez » et mangez constamment avec excès ? Si vous êtes un mangeur émotionnel, il y a de fortes chances qu'il soit facile de dire : "Eh bien, j'ai perdu le contrôle maintenant. Il n'y a plus rien à faire. Je peux simplement abandonner maintenant". Mais naturellement, c'est une fausse déclaration et vous ne faites que vous mentir. Tomber et manger émotionnellement est normal, et vous ne devriez pas vous sentir coupable pour cela. Apprenez à arrêter le cycle rapidement et efficacement. N'utilisez jamais une seule erreur comme excuse pour en faire cinq de plus. Ce cycle est plus difficile à éliminer. Chaque fois que nous abandonnons, nous disons à notre cerveau qu'il s'agit d'une façon normale d'agir et chaque fois à l'avenir, nous passerons entre les mains plus facilement que la précédente. Apprenez à vous remettre sur les rails dès que possible, cela augmente votre volonté, votre confiance et diminue la possibilité de manger émotionnellement.

La nourriture peut être une source importante de plaisir, ou offrant des sensations particulières. Apprenez à apprécier la nourriture telle qu'elle est.

*Vous pouvez le
faire...*



*Nutri
Happy*

by Cathy