



100
ASTUCES

anti-grignotages

**Coupe-faim naturels,
recettes, menus...**

santé
magazine

s'asseoir confortablement dans un endroit calme, le dos bien droit et les pieds touchant le sol. Il suffit ensuite d'inspirer profondément par le nez pendant 5 secondes, puis d'expirer profondément par la bouche pendant 5 secondes et cela six fois de suite pour arriver à 1 minute. L'exercice est à pratiquer durant 5 minutes avant de se mettre à table. Idéalement, il faudrait le faire 3 fois par jour.

98

Faire un exercice de sophrologie

La sophrologie est un excellent moyen de gérer ses compulsions alimentaires. Catherine Aliotta, sophrologue et fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie, propose un exercice qui aide à calmer les envies de grignoter.

Le soufflet thoracique pour évacuer la pulsion

• Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis.

- Posez les mains sur votre cage thoracique, au niveau des côtes flottantes.
- Fermez les yeux.
- Inspirez profondément en laissant la poitrine se soulever, les coudes vers l'arrière.
- Imaginez déloger la pulsion à l'inspiration.
- Puis, soufflez d'un coup sec, par la bouche, en ramenant les coudes vers l'avant. Imaginez chasser par le souffle cette envie, loin devant vous.
- Accueillez les sensations de libération au niveau du ventre, de la poitrine.
- Renouvelez l'exercice 3 fois de suite.

