Je sais pas vous, mais moi et mes fringales …aie aie aie !!

Quand ça me prend – mon rationnel prend la clé des champs. Je passe alors de salé à sucré, l'un réclamant l'autre à tue-tête !!
Au fil du temps j'ai quand même mis en place une ou deux astuces pour tromper mon « cérébral », que je vous livre et ma motivation c'est d'arriver à faire la « nique » à ce co-pilote qui ose prendre le dessus !! Pour moi, elles fonctionnent plutôt bien.

Mes 5 Astuces maison pour dompter » les fringales »!

1. le bocal à cornichons …et surtout pas celui de ma marque préférée …

2. une à deux cuillères à soupe de choucroute maison – très utile aussi après un repas ou une soirée un peu chargée

3. un verre d'eau gazeuse + une à deux cuillères à soupe de vinaigre de pomme

4. pratiquer 5 mn de respiration cohérente

5. sortir marcher et ne pas rester à proximité du frigo et des placards …bien évidemment la plus facile à suivre

Et pour les curieuses et curieux … comment ça marche ?
Riche en pectine, fibre qui augmente la sensation de satiété, le vinaigre de cidre a un effet **coupe-faim** impressionnant. De plus, le **vinaigre** de cidre contient de l'acide acétique qui favorise la combustion des graisses et contrôle le taux de sucre dans le sang.

Pour moi, elles fonctionnent plutôt bien. Et toi que fais-tu quand tu es pris de « fringales « ? Merci de nous partager ton astuce.

A mercredi prochain pour un nouveau truc santé !