

Notre Alimentation est comme un compte bancaire, de bons choix alimentaires font de bons investissements !

Manger sans se prendre la tête, sans compter calories et surtout sans y passer bien de temps, juste ce qu'il faut en étant assuré de bien manger, d'avoir ce qu'il faut dans l'assiette pour répondre aux besoins énergétique de notre corps ..bien sûr que c'est possible et franchement c'est archi facile.

Aujourd'hui c'est souvent du tout et vite fait, produit par la grande distribution qui a su nous rendre « addictif » autant pour le gain de temps que par les savants mélanges et exhausteur de saveurs.

C'est aussi et surtout des produits qui n'ont rien de vivants, bien qu'on nous assure et même on nous garantit qu'ils sont riches de nutriments, de vitamines pour couvrir tous nos besoins...tout ceci rajouter tout à fait « naturellement » !



Sans parler de tous les « encas » que nous consommons tout au long de la journée qui ne font que plomber notre tête, et ajouter des kilos disgracieux qui se déposent bon an mal an sur notre tour de taille.

J'ai longtemps été moi-même, et le suis encore parfois aujourd'hui « accro » à ces produits, à ces fausses promesses et ce malgré tout mon bon sens et mes formations autour de la santé et de l'alimentation. Ceci pour vous dire oh combien je comprends à quel point nous sommes profondément « contaminés » !

Aujourd'hui cependant je sais comment faire pour avoir un juste équilibre et mes dérapages sont moins nombreux, plus contrôlés et avec plus de conscience.

Comment pouvez-vous, vous aussi mettre cela en place dans votre quotidien ? Il suffit de commencer avec ces **3 clés majeurs, effet garanti !**

Pour bien démarrer ce processus de changement il faut dans un 1<sup>er</sup> temps uniquement

*ajouter et rajouter* à votre quotidien *sans supprimer* quoi que ce soit !

Par la suite, soit cela ce sera fait naturellement, soit vous aurez encore un levier pour renforcer le processus.

## Clé I : Boire

1) **Boire** avant chaque repas, un liquide plutôt tiède (jamais froid) 1.5 à 2 dl 30 mn avant chaque repas.

Cela prépare l'estomac au bol alimentaire à venir, cela permet de patienter et supprime l'envie, la sensation de « devoir » manger.

Pour les déjà adeptes - c'est privilégier 1 à 2 dl de **jus vert** env. 30 mn avant le repas. Là on fait le plein de nutriments, on se nourrit énergétiquement et du coup on va réduire la quantité de nourriture quotidienne absorbée... c'est aussi un très bon plan pour s'aider à maigrir.

## Clé II : Mâcher

2) Prendre le temps **de mâcher**, on ne le répétera jamais assez !!

Un de mes ex-boss qui souhaitais faire quelque chose pour réduire son poids mais qui ne se voyait pas changer son plus important plaisir de la journée soit « manger » ...eh bien je lui ai proposé de ne rien changer, juste de pratiquer la « mastication » intensive soit mâcher



env. 15 à 20 x par bouchée, en reposant la fourchette entre chaque prise, et le tout soutenu par une minuterie d'une durée d'au moins 20 à 30, pour apprendre à manger lentement, et terminer ( ou pas ) l'assiette sans se resservir ...et bien après un petit mois déjà il n'arrivait plus à terminer son assiette et moins d' 1 an après il avait perdu plus de 10 kg en continuant à ce faire plaisir sans modifier son alimentation.

Le fait de mâcher permet de réduire la taille des aliments, il s'agit d'une pré-digestion, très soutenant pour l'activité du transit (meilleure digestion) et permet d'arriver plus rapidement à satiété, du coup on finit par manger moins sans même sans rendre compte ! C'est un bon plan non ?

## Clé III : Augmenter la part du Cru

3) **Augmenter la part de cru**, sous la forme de fruits (les 1<sup>er</sup> à être ingérés), de légumes crus ou juste sautés, de crudités et surtout beaucoup de « **vert** », en début de repas. Puis prendre votre repas comme d'habitude et selon envie.

En augmentant la part de végétal/fruits au début du repas, on bénéficie d'un grand apport de nutriments mais aussi de beaucoup de fibres qui vont nourrir notre micro biote.

Le fait de commencer par ces aliments nous obligent à plus mâcher, ils remplissent le bol alimentaire, et nous font nous sentir bien plus rapidement « rassasiés ». Du coup, la suite va de fait se réduire par elle-même.

Nourri par du vivant, vous vous sentirez avoir plus d'énergie et la digestion se fera bien plus facilement. Votre tête sera elle bien plus alerte et vous en serez que plus productif !!

Je ne peux que vous recommander de tester durant 7 à 10 jours soit une technique à la fois, soit en les combinant. Faites-en un jeu, faites participer la famille, ou challengez vos amies/amis et partagez vos ressentis et résultats.

Vous passerez moins de temps en cuisine, les enfants vont adorer pouvoir picorer, et boire des jus ... vous allez vous sentir plus léger, plus alerte, avec plus de patience et un réel gain en vitalité et énergie.

Et là, vous investissez et capitalisez réellement sur votre bien le plus précieux **VOUS** ! Et si vous persévérez et en faites votre quotidien, alors je peux vous assurer que vos intérêts à moyen et long terme vont décoller, et très vite vous en récolterez les fruits !



Et ça c'est réellement prendre soin de soi, du vivant en vous et donc de votre pleine Santé !!

Besoin de capitaliser, pérenniser les années à venir avec vitalité, vie, énergie et Santé ?  
N'hésitez pas contactez-moi

[wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)