

Le petit déjeuner c' est un peu un « casse-tête » pour qui s'occupe de santé. Car c'est le repas le plus répétitif, le plus ancré dans les traditions.

De nombreuses études nous conseillent de prendre un petit déjeuner qui doit couvrir 25 % de nos besoins quotidiens et que les enfants ne devraient pas partir le ventre vide à l'école. Je suis certaine que vous aussi avez ou êtes encore convaincus que c'est la « vérité » ?

Par contre votre réveil est comment ? Plutôt difficile. Le visage et les yeux pochés, voire bouffis. Une impression de lourdeur ?

Pour ma part j'ai été élevé au dicton suivant :

« Le matin, mange comme un roi, à midi comme un prince et le soir comme un pauvre

J'ai appliqué à la lettre cette maxime et j'en ai été la porte-parole pendant longtemps.

Pourtant personnellement le matin au réveil entre 5:00 - 5:30 franchement je n'avais aucunement faim et j'avais même une sensation de lourdeur et de lenteur.

Jusqu'au jour où je suis tombée sur une étude scientifique qui démontrait qu'en fait il n'y avait pas de nécessité à prendre ce repas.

Et je me suis alors autorisée à me questionner, et au final j'ai pris sur moi de me tester ... et devinez quoi ? Et bien pour ma part avec le métabolisme lent que j'ai, si en plus j'ai la veille pris un repas, en sautant l'étape du petit-déjeuner je suis « fit » et pleine d'énergie. Par contre j'ai toujours un petit encas sain avec moi s'il devait y avoir un coup de mou vers 10:00-11:00 et ça fonctionne juste bien pour moi ainsi.

Alors faut-il ou ne faut-il pas manger le matin ?



Nous sommes toutes et tous uniques et la réponse à cette question est : Et si **nous écoutions notre corps** ?

Quelle est la sensation au réveil et une fois **votre mise en route** faite : douche, gym méditation et autres ?

Et c'est en partant de cette écoute là que vous allez prendre alors la décision de manger ou pas en ayant au préalable :

Distingué la sensation en vous : est-ce de la faim physiologique ou de l'envie de manger (qui elle est émotionnelle) ??

Petit » boost » en + pour bien starter la journée :

Que l'on choisisse de manger ou pas il est toujours bon de « starter » la journée avec un verre d'eau 1.5 à 2 dl à température avec ou sans filet de jus de citron !

Écoutez-vous et ça c'est la Santé !

Besoin de faire le tri dans tout ce qu'il faut ou pas ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch

