

# Compulsions alimentaires :

## Après manger :

Vous pouvez utiliser le « non » à différents moments de la journée pour faire un point sur votre corps et constater consciemment une évolution à mesure que le temps passe et que vous améliorez votre hygiène alimentaire. Vous pourrez mettre un « non » quand vous percevez une légère sensation de faim, quand vous êtes tenté de manger quelque chose en dehors des repas, ou simplement quand vous pensez à quelque chose en relation avec la nourriture. L'idée ici est de faire un point de votre état général.

- Comment est-ce que je me sens après avoir mangé de manière plus saine et plus équilibrée ? Dans les minutes, les heures ou même les jours après ?
- Comment est-ce que cela affecte votre sommeil ?
- Est-ce que cela a une influence sur l'énergie que vous avez durant la journée ?
- Retirez-vous une certaine fierté ou un certain plaisir d'avoir effectué ce changement ? Un plaisir à cuisiner et à manger quelque chose de meilleure qualité, un plaisir à vous dire que vous vous faites du bien, que vous êtes en contrôle conscient de ce que vous accumulez dans votre corps ?

Bien évidemment, il est tout aussi important d'appliquer ce principe sur les boissons aussi. Dans ce cas, c'est beaucoup plus simple, car la seule dont vous avez besoin est l'eau, tout le reste est lié à une envie. Il faudra donc vous assurer que ces envies sont raisonnables, qu'elles restent dans un cadre sain, et qu'elles ne sont pas motivées par une compulsion (sucre, caféine, théine, ou tout ce qui peut se rattacher à une compulsion personnelle).