

ATELIER 1 - L'Expérience de la Faim :

Objet : Recherche et Découverte des symptômes de la faim dans une ambiance détendue (chez soi, en famille, entre amis, seul)

Conseils : - Être à l'écoute de ses ressentis de la faim, les identifier pour les reconnaître :
Les sensations ressenties peuvent être différentes à divers moments de la journée, identiques ou différentes les jours suivants.

- Identifier la faim « Physique » : « Moyenne » ou « Grande », elle peut générer des désagréments (maux divers : ventre, tête, frissons, gargouillis ...).



- Savoir supporter d'avoir faim : Eviter l'intolérance à la faim en détournant votre attention à travers une activité physique/intellectuelle ou prendre une collation légère (yaourt ou 1 fruit) si le repas est encore loin.

- Comprendre que manger avec une faim modérée est un vrai Plaisir !

- Comprendre que manger sans l'écoute de ses sensations, entraîne parfois des difficultés face à son objectif : PERDRE DU POIDS !