

LE CARNET DE CHRISTINE - STOP & GO

Note de Taty Lauwers: annexe sur www.taty.be à la vidéo où j'interviewe Christine sur sa pratique de Nouvelle flore pendant 3 mois, puis Stop & go depuis un mois et quelques. Mes commentaires sont en italique, décalé.

Intro

Salut, je travaille au programme stop & go du prochain livre. puis-je utiliser ton cas pour évaluer un cas de figure?

Ce serait super: que tu remplisses les tests Julia ross selon ton état actuel, en toute franchise, que je puisse comparer ton état à ce qu'il était avant Nouvelle Flore, en octobre (première date où j'ai tes résultats Ross). j'ai juste besoin des totaux. Voir <http://taty.be/audits/questionnaireJRoss.pdf>

Pourrais-je reprendre ces détails sur le blog? en suivi du billet <http://taty.be/sortir/Kecolecolite.html#TOP> ou est-ce trop confidentiel?

REPONSE CHRISTINE. J'ai entamé le stop and go le 5 février 2017, à 86,2 kgs - mensurations taille 95 - coussin d'amour (tu sais le gras du bide) 105 - fessier (au plus rebondi) 113 - cuisse 67

Le 28 février, soit après environ 3 semaines, je pesais 84,6 kgs, et je mesurais taille 90 - coussin d'amour 100 - fessier 111 - cuisse 64 (je fais tjrs à peu près ça en mesure, et mon poids oscille selon les jours entre 83,6 et 84 kgs pour l'instant).

Je t'envoie le listing que je complète plus ou moins chaque jour, avec ce que je mange. Il y a probablement des trous, mais c'est mieux que rien.

Pour les médocs, je prends un "truc" contre l'hypertension (cobisoprolol) moyennement dosé, un "truc" pour aider la circulation veineuse (daflon), et du stresspure (complément alimentaire efficace contre les crampes et le stress) - A ce sujet, j'ai testé celui préconisé par Maya, mais pas renouvelé le flacon, nettement moins efficace que le stresspure.

Exercice : heuuu ? rires ! Pédales sur le rouet, ça compte ?

Tu dois encore m'indiquer quand et comment je dois remarcher ou rebouger ;-)

Sommeil : en semaine : coucher vers 22h30 si possible max, lever 5h30. En week-end, coucher passablement pareil, lever entre 6 et 8h.

Je ne suis pas certaine d'être un bon exemple de début de cure un sur deux, pour la raison suivante : la cure nouvelle flore a fortement enclenché le mouvement, et maintenant - c'est un peu normal je pense - le processus s'est ralenti. Maya pense que je vais probablement rapidement stagner quelques semaines avant de repartir.

(NdT. quoique tu dises, je trouve que c'est drôlement efficace sur toi ce système. voir mes conclusions page 10)

Ce qui est marquant (mais il faut dire que j'y fais aussi plus attention), c'est l'amincissement généralisé. Vu ma morphologie, c'est difficilement quantifiable, mais je perds du gras de partout, même aux endroits de stockage féminin les plus difficiles à faire partir (tu sais, le gras dans le dos juste au-dessus du soutien gorge, sur les côtés, celui qui fait le stock allaitement en cas de famine).

J'espère que toutes ces données pourront t'aider et en aider d'autres !

résultats Julia Ross début mars : 1 = 2 - 2 = 4 - 3 = 3 - 4 = 2 - 5 = 3 - 6 = 2 - 7 = 0 - 8 = 2 -

(NDT: VERSUS NOVEMBRE: 15 7 18 10 16 11 21 20)

CARNET DE STOP & GO DE CHRISTINE

(pour mes commentaires, voir page 8 - conclusions page 10)

Dimanche 05/02/2017 - 86,2kg - 95 tour de taille - 105 bide - 113 fessier

Jour -

Midi : 330 gr brocoli vapeur (= toutes les fleurettes d'un paquet de brocolis) + 100 gr de poulet rôti au four, sans peau ni gras

Soir : 500 gr chicons vapeur + 4 tr jambon de parme (environ 56 gr)

Lundi 06/02/2017

Jour +

Matin : jus citron

Matin : jus pomme fenouil carotte betterave mandarine

Midi : chicons crus vinaigrette + 150 gr poulet (avec la peau) + 1 mignonette chocolat noir de noir

16hoo : yaourt nature

soir : le reste de notre poulet, décortiqué poêlé + des panais cuits vapeur.

Mardi 07/02/2017

Jour -

Midi : 300 gr haricots verts + 150 gr blanc poulet vapeur

Soir : idem

Mercredi 08/02/2017

Jour +

Matin : 1 tr pain épeautre beurrée et morceau de comté

10h 1 yaourt avec 1 cc miel

midi : 1 poignée noix cajou + chou vert vapeur et lardons braisés + un peu de beurre + 1 peu de chocolat "taty"

soir : le restant du chou aux lardons + 1 mandarine + 1 pomme

Jeudi 09/02/2017

Jour -

Midi : 400 gr chicons vapeur + 150 gr poulet

soir : 150 gr aubergine + 150 gr poulet + 1 yaourt maison

Vendredi 10/02/2017 - 85,2 - 94/104 ? difficile à dire endroit fluctuant. fesses 111

Jour +

Matin jus fruit légumes

10h : yaourt

Midi : 1/2 tr pain épeautre + rillettes de canard + 30 gr emmenthal + 20 noix de cajou + chocolat Taty

Soir : (resto thai) 1 vin blanc cassis + 3 bouchées d'entrée + pavé de saumon sauce je ne sais pas quoi avec du riz + 2 boules de glace vanille avec crème fraîche + un peu de chocolat

Samedi 11/02/2017 - 85,0

Jour -

Midi : 300 gr poireaux + 200 gr filet colin vapeur + 1 yaourt

soir : 1 oeuf dur + 70 gr carotte crue + 1 bol bouillon

Dimanche 12/02/2017 - 84,8 93-101-111

Jour +

Matin : jus fruits légumes + 1 tartine beurrée + 1 biscuit

Midi : plein de petites choses différentes (jour filandières) et de desserts, mais pas de boisson sucrée

Soir : chocolat taty + feuilles d'endives tartinées au fromage à l'ail et aux rillettes de canard

Lundi 13/02/2017 - 84,9

Jour -

Midi : 400 gr chicons + 200 gr filet colin vapeur (200 kcal) + 1 yaourt maison (100)

soir : 1 œuf dur (70 kcal) + 1 bol bouillon légumes + 1 morceau de bouilli + 1 yaourt

Mardi 14/02/2017 - 84,3

Jour +

Matin : jus fruits légumes

Midi : salade chicons crus vinaigrette + 1 tr pain de viande + 1/2 avocat + potage

16h : yaourt

soir : entrecôte salade pde t sauce roquefort (sans crème fraîche)+ 2 morceaux de chocolat noir noisettes

Mercredi 15/02/2017 - 84,2

Jour -

Midi : 70 gr thon nature + 350 gr brocoli vapeur + 20 cl lait de riz

Soir : bouillon de légumes + un peu de faisan + qqes feuilles de chicons tartinées de fromage de chèvre frais + 2 cs de riz cuit

Jeudi 16/02/2017 - 84,0

Jour +

Matin : 2 tr pain épeautre beurré

Matin : jus fruits légumes + 1 banane

Midi : frites sauce andalouse (la chair est faible)

Soir : bouillon légumes faisan + 1 morceau de chocolat

Vendredi 17/02/2017 - 84,5

Jour -

Midi : pavé saumon+ graines germées + oeuf dur

Soir : oeuf dur + graines germées

Samedi 18/02/2017 84,0

Jour +

Matin : 1 morceau gateau mère monique + 1 yaourt+1 jus pomme carotte

midi poulet au four + salade (chicons betterave haricots salade de blé) + pommes de terre grenaille

soir : restes de poulet pde t et salade + 1 yaourt

Dimanche 19/02/2017 - 84,2

Jour -

Midi : 2 bols de bouillon pas très gras avec multilégumes (poireau-carottes- navet) et faisan

soir : 3 petits chicons crus + 4 tr jambon parme + 1 bol bouillon + 1 yaourt

Lundi 20/02/2017 - 83,6 -(92 - 101 - 111)

Jour +

Matin : café + 4 biscuits flocons d'avoine à la banane

Matin jus fruits légumes

Midi : salade de chicons crus betterave + 3 tr jambon de parme vinaigrette + 4 parovita + 3 petits beurre + 1 mignonette chocolat noir 70 % + 1 mignonette chocolat double lait + 1 yaourt

soir : un peu de pâtes avec tranches d'aubergines au pesto vert + porchetta + 4 bouchées marocaines (ouh làlà beaucoup trop de glucides !)

Mardi 21/02/2017 -

Jour -

Midi : 400 gr chicons vapeur + 70 gr thon nature égoutté + 1 yaourt

Soir : 300 gr haricots verts + 1 steack haché de bœuf 100 gr + 1 œuf dur + 15 gr noix de cajou

Mercredi 22/02/2017 - 84,3 (allez comprendre ! trafic pas très fluide intestinal et puis les hormones se sont remises en route aussi)

Jour +

2 tartines beurrées + 30 gr parmesan + jus fruit légume

1 œuf dur - haricots verts au parmesan et 3 tr jambon de parme vinaigrette - 1 yaourt - 1 banane - 2 biscuits spirit -2 œufs milka

Soir : salade d'épinards betterave saumon fumé vinaigrette

Jeudi 23/02/2017

Jour -

Matin : 1 yaourt + 10 noisettes

Midi : salade d'épinards crus betterave cuite (un petit peu) + 2 petits oeufs durs vinaigrette +1 banane

Soir : assiette de brocoli nature

Vendredi 24/02/2017

Jour +

Matin : 6 biscuits maison + 1 yaourt avec 1/2 cc miel

midi : 4 parovita rillettes de canard + 20 noix de cajou

Entrecôte boeuf + chicons vapeur

Soir : parovita + fromage à pâte dure et saucisson + graines germées

Samedi 25/02/2017 - 84,3

Jour -

Matin 1 yaourt

midi : 100 gr filet de colin + 300 gr fenouil vapeur

soir : 1 oeuf dur + 150 gr chicons crus au chèvre ail fines herbes + 10 gr chocolat 86 % + 2 tr jambon parme

Dimanche 26/02/2017 - 84,9 mais comment est-ce possible !

Jour +

Matin : pancake Taty (banane oeuf amandes moulues)

Midi : pain de viande + salade vinaigrette

Soir : bouillon légumes boeuf + 1 cuiller à soupe de vermicelles

2 petits morceaux de chocolat noir 86 %

Lundi 27/02/2017 -84,9

Jour -

Matin : yaourt maison

Midi : 10 noix de cajou + 5 tr jambon parme + 1 bol bouillon légumes bœuf non dégraissé + du chocolat (recette taty) (? gr sais pas, grosseur 1 petite noix)

soir : assiette de chicons vapeur

Mardi 28/02/2017 - 84,6 - 90-100-111

Jour +

Matin : jus citron eau chaude + jus légumes fruit (pomme fenouil carotte gingembre)

11h : 1 avocat + 3 tr jambon parme

13h : salade multi légumes vinaigrette filet poulet

Collation : 1 yaourt + 1 banane

Soir : panais vapeur + steak de bœuf haché + beurre + un peu de boudin blanc + qqes noix de cajou

Mercredi 01/03/2017

Jour -

Midi : brocoli blanc de poulet bouillon + 5 noisettes

Soir : brocoli blanc de poulet yaourt + 4 cm boudin

Jeudi 02/03/2017

Jour +

Matin : pancake "taty" (banane - amandes moulues - 1 œuf)

10h : jus fruits légumes

midi : bouillon + avocat au jambon de parme + graines germées

Vendredi 3/3/2017

Jour -

Midi : blanc poulet + choux de bruxelles+ haricots verts (vapeur)

Soir : restant légumes

Samedi 4/3/2017 - 83,6

Matin : semoule de riz (bonjour la crise d'hypoglycémie à 13h)

Midi : pâtes aux champignons crème fraîche parmesan + pain de viande

Soir : graines germées + 4 parovita + fromages divers

Dimanche 5/3/2017

Matin : 1/2 jus fruit légume + 1 yaourt

Midi : 50 gr thon + 200 gr brocoli

Soir : 20 gr thon + 100 gr brocoli + graines germées + 30 gr fromage frais chèvre + 1 bol bouillon d'os

Lundi 6/3/2017 – 84 - 90-100-110-64

Matin : 1 tr pain épeautre + fromage frais maison aux fruits secs et figues

Commentaire sur le carnet stop & go de Christine et ses réponses à mes questions.

TL. Chouette que tu aies des protéines à chaque repas, car mamzelle kapha en a besoin si elle veut mincir. Chouette les fibres: idem.

Les jours gras, doses de graisses le soir: c'est assez gras tu penses? sans être trop gras (madame kapha, n'est-ce pas...) Tu te privas d'alcool ou tu ne prends jamais de vin, bière apéro etc?

Réponse Christine. Clairement, non : je crève la dalle, les jours maigres, quand la veille je n'ai pas mangé assez gras, mais je n'y pense pas toujours (nos vieux diktats). J'aime beaucoup le vin surtout le blanc, mais comme C doit s'en passer, j'évite avec lui. On n'a pas dû boire grand chose depuis début novembre, à part de l'eau et du café.

Tu te restreins les jours gras? tu as faim de plus? d'autre chose?

Réponse Christine. non, je ne me suis jamais restreinte. Depuis peu, je force un peu la dose les jours gras pour que les jours maigres ne soient pas trop pénibles.

NdT. Super d'avoir tes évolutions de poids et mensurations si régulières, au jour le jour. Mais il ne faut les prendre qu'une fois par semaine. Deux raisons: primo, poids et mensurations très fluctuantes chez les femmes de toute façon: secundo, risque d'enfermement dans "les résultats". Ceci dit, je sais que tu es super cool et que tu n'attends même rien d'autre que de ne plus avoir mal aux articulations et au bide. Continue si c'est ton choix perso.

NdT.10/2: amusant perte de poids de 200g après resto thai et dessert. Je le pointe car la plupart de mes camarades croient au contraire qu'elles vont grossir..

NdT. 14/2. Chouette, tu mincis parfois même après le jour gras. Généralement on reprend un peu. Je garde donc ce jour-ci comme critère possible d'un menu idéal.

NdT. 16/2. Poum! les frites = +0,5kg? mais vite perdus samedi, ce n'est probablement pas les calories mais une réaction aux pommes de terre?

Mes observations: arthrose ET groupe A = souvent réactivité à la famille des solanacées (pdt, tomates, aubergines, poivrons)

Réponse Christine. réactivité qui se manifesterait de quelle manière ? je consomme peu de pommes de terres, mais quand même régulièrement, idem pour aubergines. Par contre, depuis C et les salicylates, plus de tomates ni de poivrons même pour moi en général.

NdT2. tu connais mon système: je cherche où est le grain de sable, mais je ne focalise pas dessus. On a quasi tous une forme ou une autre de réactivité, à l'heure actuelle. Normal: trop de tout, tout le temps. Quand il y a inflammation chronique, on cherche d'abord où est le grain de sable. Les réactogènes sont différents chez chacun, mais on a des "autoroutes" de pensée, comme celle-ci. Un réactogène entretient l'inflammation, qui entretient le maintien du gras entre autres. Si cette réaction se produit trois fois dans les mêmes conditions (après pdt ou autre solanacée), alors je l'intègre dans tes réactogènes personnels. Au moins le temps que tu requinques complètement.

-> ne pas les éliminer totalement, mais savoir qu'ils te branchent peut-être en "inflammation". Chez l'un: arthrose, chez l'autre: troubles de l'humeur; chez le troisième: boutons ou tendinite... chez beaucoup: prise ou perte de poids.

NdT 20/2. Ceci est ton MINIMUM en poids et mensurations sur la période -> 15/3, à retenir cette journée me permet de faire le détective

Je regarde le menu du jour face à ton poids deux jours après (+700g) et ta remarque sur le trafic intestinal. Cela pourrait être les hormones, tout simplement, mais je cible aussi les menus. On a le choix pour l'analyse entre trois causes: soit excès de glucides, soit excès de gluten, soit sursaut hormonal mensuel. C'est en trouvant les causes qu'on peaufinera tes menus. Quoique.. 4^e cause possible: du porc deux jours d'affilée. Or, le porc et les dysbioses: pas bon ménage. Personne ne sait pourquoi...

Hypothèse glucides. ce lundi 20/2 était très sain mais quasi pur glucides! un petit décodage ci dessous (non seulement on regarde le taux de glucides, mais on évalue le rapport glucides/protéines)

Matin : café + 4 biscuits flocons d'avoine à la banane

*** café: équivaut à des glucides pour son effet insuline;

***flocons banane: bombe glucides, surtout le matin et surtout sans protéines

Matin jus fruits légumes

*** pur glucides

Midi : salade de chicons crus betterave + 3 tr jambon de parme vinaigrette + 4 parovita + 3 petits beurre + 1 mignonette chocolat noir 70 % + 1 mignonette chocolat double lait + 1 yaourt

*** pur glucides

soir : un peu de pâtes avec tranches d'aubergines au pesto vert + porchetta + 4 bouchées marocaines (ouh làlà beaucoup trop de glucides !)

**bcp glucides sauf si c'était 200g de porchetta et 1 cuillerée de pâte

Tu pourrais t'amuser lors du prochain entretien avec Maya à calculer les doses de glucides en unités sucres avec mon tableau. Ceci dit, si tu étais sensible aux glucides, ça se marquerait dans tes résultats Julia Ross (catégorie 3), or ils sont nickel nickel pour l'instant

on pourrait imaginer que, chez toi, c'est trop de gluten en une fois non? parovita + petites beurre + pâtes + bouchées marocaines - tu crois pas?

Hypothèse gluten (ou porc). Tu dis que les bouchées marocaines étaient des minibouchées mais primo le corps réagit aux doses sur toute la journée et secundo il ne fonctionne pas en comptable, mais en séismographe: j'ai donc regardé ce que tu as consommé de gluten les jours avant; or je vois du gluten quasi tous les jours gras si ça s'avère, tu es en train de rajouter du gluten trop vite (pour une dysbiose majeure en tout cas)

Réponse Christine. * porc : je mangeais très peu de porc, qui ne me goûtait plus, ces dernières années, jusqu'à ce que je tombe sur la recette de porchetta maison et sur le porc vendu par la coopérative locale. Précisons : le repas porchetta - pâtes, c'était vraiment beaucoup de porchetta très peu de pâtes :-D

Je n'ai jamais constaté d'effets du porc sur ma digestion ou mes sensations internes, j'en ai mangé quelques fois durant mes deux mois de cure sans rien ressentir de particulier.

NdT 22/2. hormones remise en route veut dire quoi??

Réponse Christine. J'ai subi une opération, il y a 15 ans, visant à m'enlever des polypes, couplée à une ligature des trompes. Depuis lors, saignements vraiment très "symboliques" voire carrément absents. Parfois, je sais décoder via mes sécrétions quand j'en suis dans le cycle, mais comme ils sont devenus terriblement irréguliers, c'est toujours très difficile à dire ainsi.

NdT 26/2. poids importe peu, on peut prendre 2kgs d'eau parfois, faire confiance aux mensurations ou au pli graisseux + tu parles hormones, étaient-ce tes règles?

Réponse Christine. non

NdT2. Lors de prochaines prises de note, note stp aussi les autres effets le lendemain du jour maigre: énergie, faim, envie de grignoter du sucré ou salé (EFE), sommeil, transit etc. Surtout EFE. S'ils s'aggravent en même temps qu'une petite prise de poids et une augmentation des mensurations, on regarde les menus des jours précédents avec plus d'attention. Si la prise de poids est seule, on laisse tomber. On attend, et la perte de poids repartira calmement dans quelques jours.

NB. Pour info uniquement quand je vois le menu du samedi, c'est très "froid" en médecine chinoise: yaourt = froid, vapeur = froid; chicons crus = froid, chèvre = froid; poisson = froid. à garder à l'oeil?

Je fais un exercice difficile, pour pouvoir le reprendre sur le blog pour d'autres référents en audit, ce serait drôlement plus vivant en direct :))

NdT. 3/3: retour au MINIMUM 83,6 kg, n'est-ce pas dû au fait que tu ne prends que deux repas le jour maigre? plutôt que trois?

NdT.5/3. mensurations stables depuis 28/2, soit une semaine - as tu encore tes cycles menstruels? si oui, es-tu dans les 14 premiers jours ou les 14 derniers jours?

Réponse Christine. saurais pas te dire, je ne note généralement pas grand chose de mes signes "hormonaux" - probablement dans les 14 premiers jours, si tant est qu'ils existent encore ... difficile à déterminer chez moi. (toutefois médecin ne pense pas que je sois ménopausée pour autant)

CONCLUSION

NdT 6/3 remarques finales. Je vois, en gros: le 6/3/2017, 84 kg - 90cm tour de taille -100cm tour hanches -110cm tour fessier -64?? -> versus 5/2/2017: 86,2kg - 95cm tour de taille - 105 bide - 113 fessier

donc en un mois de stop and go, après le premier départ en nouvelle flore, de novembre à janvier: -2,2kg -5cm tour de taille -5cm tour de hanches -3cm tour fessiers
tout ça sans sport -> imagine si tu fais un peu pomper le muscle cardiaque!

si on évalue le total en 4 mois: -8,3 kg (pointe à 8,7kg), -15cm tour de taille, au moins 5cm tour de hanches (pas de mesure au départ) -7cm tour fessier,

période nov-dec-janvier:

nouvelle flore départ à 92,3kg -> 86,2kg = 2 kg par mois

à 105cm tour de taille -> 95cm = -10cm

à 117cm tour de fessier-> 113 cm = -4cm)

Ton parcours est tout à fait exemplaire et utile pour les autres, car peu prennent le temps comme toi de penser leur périple.

Et surtout, je trouve prodigieux tout ce que tu as déjà perdu, sachant que c'est perdu pour de bon. Quand on perd à la taille, je crois que ça signifie que l'on perd du gras viscéral (celui qui pourrit les organes de l'intérieur) ET qu'on rebat les cartes des hormones

Si après 3 semaines de pratique tu as faim les jours maigres, il faut repérer d'où ça vient. C'est intenable. Bravo pour l'adhérence au programme même si tu crèves la dalle!

Solutions

Choisis celle qui te semble la plus appropriée, ou discutes en avec Maya. UNE SEULE!

A. Soit tu es encore sous-nourrie ou le corps se sent en privations.

-> tu peux fort augmenter les doses de graisses le jour gras.

Si tu les combines à des farineux, tu risques de prendre un peu de poids le lendemain, mais pas grave, tu perdras encore bien le lendemain du jour maigre. Essaie pendant 10 jours (soit 5 jours gras), et dis-nous l'effet.

Les graisses que tu rajoutes: elles sont originelles, chez toi, c'est déjà acquis avec ton périple depuis novembre., mais tu pourrais choisir toutes celles que tu rajoutes dans la catégorie saturées (voir l'index d'un de mes topos que tu as).

B. Soit c'est l'hormone ghreline qui fait des siennes. Lire l'extrait sur le blog: www.taty.be/regime/audeladesregimesp11.html#TOP.

-> Il faudrait alors que tu organises tes jours maigres selon le même rythme que les jours gras.

Réponse Christine. * horaire des menus : mon estomac est réglé comme du papier à musique. Si je me lève tôt, il se manifestera à partir de 10h30 ou 11h (que je déjeune ou non). Généralement, grand max 11h30, je pioche un acompte dans mon pique-nique quand je suis au bureau. (heure de repas officielle bureau : 12h30). Quand je suis à la maison, généralement, cet acompte fait que je peux préparer à manger relax entre 13 et 14h. Evidemment, si je ne pioche pas, tu penses, à midi pétant, je piaffe devant mon assiette, du moins à la maison.

Quand C et moi sommes en congé en même temps, si on se lève plus tard, évidemment toutes ces sensations ont lieu plus tard. L'estomac se décale naturellement, a tjrs fonctionné ainsi.

C. Soit c'est le café qui entretient la faim chez toi. Eh oui, même non sucré et sans crème, le café chatouille l'insuline. Dès que tu produis de l'insuline, la faim s'installe.

-> remplacer le plus de café possible par des tisanes, de l'Hydromel (même avec très peu de faux sucre les jours maigres tant pis), du thé

NdT. Que bois tu les jours maigres? et les jours gras?

Réponse Christine. de l'eau, du café noir ... je ne compte pas comme "boisson" les jus "pomme-légumes", mais plutôt comme nourriture. * je ne prends de café le matin QUE si c'est jour "plus" avec octroi d'un petit-déj genre pancake nouvelle flore, ou deux tartines beurrées du "week-end", pour le reste j'évite soigneusement la case. Le café, c'est pour après le repas de midi. J'avais bien deviné son effet insuline.

D. Soit c'est de l'acidité d'estomac du matin. Je n'ai pas de solution pour les jours maigres...

Christine .citron+eau chaude coupe bien l'acidité du lever (5h30 en semaine) mais faut pas rêver, ça ne tient pas toute ma matinée. (faut que je voie avec le figuier, je n'en suis pas encore loin dans le test de ce côté)

E. Soit c'est une "fausse faim" du cerveau, qui est aussi douloureuse à supporter que la vraie faim.

-> prendre soit de l'extrait de bourgeon de figuier ou, plus puissant, de la L-glutamine (voir avec Maya)

F. Soit c'est une façon de manger "sain" qui ne te rassasie pourtant pas. Certains mangeurs sont rassasiés par des aliments denses et forts, d'autres par des aliments légers, aériens. Seule toi peut savoir. Je vais te demander un exercice encore plus difficile! Cocher les aliments qui t'attirent réellement ET te rassasient pour de longues heures, dans la liste page http://taty.be/accord/taty_be_listealimdiathese.pdf

Si tu peux me scanner le résultat? Les diathèses ne sont qu'une indication, parfois une D2 peut avoir des tendances "denses", "chaudes" - selon saison aussi...

Réponse Christine. Je t'envoie le scan de la feuille des aliments attirants ET rassasiants. Difficile, effectivement. J'aime beaucoup la cuisine vapeur, de goût, et je ne peux pas dire qu'elle ne me rassasie pas ... mais faut avouer que ça me tient moins au corps qu'un bon plat mijoté bien gras. Sans doute pour ça je suis très très très adepte du pot-au-feu, (ton bouillon avec plus de trucs dedans, quoi).

Merci, je vois qu'en effet, tu es mieux rassasiée par des aliments de la colonne de gauche. Pendant la semaine où tu essaies de manger plus gras les jours gras, pour ne pas avoir faim le jour maigre, que penses-tu de cibler cette colonne de gauche? En oubliant ce que tu "crois" en nutrition saine?

NdT. as-tu d'autres effets en jour maigre? énergie, peps, enthousiasme, hypervigilance ou hypovigilance, "joie de soi", compulsions, envie de manger très sain le jour gras... etc? Si tu n'as des résultats que sur le poids et le volume, c'est pas très encourageant. Je ne tiens ce système que grâce à la pêche d'enfer des jours maigres: énergie, concentration, focus, état "hyper" qui me plaît beaucoup.

Réponse Christine. jours maigres, heuu ... faudrait absolument que je me force à ne rien avaler avant midi, ET que je n'oublie pas le jus de citron eau chaude pour couper l'acidité, car si j'ai le malheur d'avaler ne fût ce que mon yaourt au matin pour faire taire mon estomac, je suis foutue pour le reste de la matinée, avec estomac qui tiraille et rouspète non stop. Maya m'a dit de prendre des gouttes figuier, depuis peu. Ça aide un peu. Je ne déplore aucune faiblesse ni coup de pompe, mais aucune énergie particulière non plus. Mon seul enthousiasme de la journée (et encore !) c'est midi et soir devant mon assiette. Non, là je blague ;-)

Je souffre vraiment du manque de gras, bien plus que du manque de féculents, ces jours-là. Le bon gras me remplit, me rassasie, me comble réellement, à un point que je ne pensais pas possible.

Je continue le stop & go, je trouve que c'est très bien jusqu'à présent, même si mon parcours pourrait certainement être plus exemplaire. Bien sûr tu peux utiliser mes notes et mon expérience, tant mieux si ça peut servir à d'autres.

NdT. tu fais des cohérences cardiaques? cette respiration qui passe par le coeur pour parler au cerveau et le brancher en mode hamac (ton mode favori)? Extrait d'un de mes livres: "On peut complexifier la pratique, un expert en donnera tout l'éventail. Je me contente du plus simple. Dans un premier temps, j'invite à faire trois pauses de trois minutes chacune, à trois heures d'intervalle, pour pratiquer les respirations rythmées suivantes : six inspirations et six expirations par minute. Pas plus, pas moins. Compter jusqu'à 5 pendant qu'on inspire, idem pendant qu'on expire. Cette toute simple technique, qu'on peut pratiquer en rue, dans une file d'attente, au lit, permet de normaliser sur le circuit du cortisol. Impact majeur sur la gestion du stress, la toute grande fragilité des victimes de burn-out. Des applications smartphone existent désormais.

Pour commencer : pratiquer en regardant la vidéo du docteur O'Hare <https://vimeo.com/9869582>

Réponse Christine. Suite à ce que tu nous as racontés jeudi soir (NdT.lors de l'interview en direct, j'ai exposé à Christine et son mari en images les deux systèmes ortho et parasympathiques et l'impact de la cohérence cardiaque sur le para), je me suis rendue compte ce week-end, qu'en pédalant au rouet, j'adoptais très vite et d'office de loooooooooongues respirations ultra calmes, qui entraînent un ralentissement du rythme cardiaque (déjà plutôt calme chez moi). Je n'y ai jamais associé d'imagerie mentale, parce que je ne savais pas. Je devrais peut-être essayer.

Je ne pensais pas qu'il était possible naturellement de respirer aussi calmement que ce que tu expliquais, mais en fait ... ayant pour une fois consulté la trotteuse de ma montre ... ben si. J'ai donc supposé que c'était plus ou moins ça, la "cohérence cardiaque".

J'ai toujours trouvé que filer était terriblement relaxant, voire endormant, hihhi, maintenant on sait pourquoi.

Voir la suite (éventuelle) sur le blog, via www.taty.be/regime/audeladesregimesp12.html#CD17SG