

AU-DELÀ DES RÉGIMES... LES RÈGLES DE BON SENS D'UNE ALIMENTATION SAINE

Par Taty Lauwers. Mes cures comme *Décrochez-des-sucre*s ne durent qu'une quinzaine à un mois, le temps de remettre les pendules à l'heure et de sortir ses antennes: enfin s'écouter. Que faire au sortir d'une cure? Revenir à une assiette intuitive... en s'aidant de quelques règles de bon sens.

source: www.taty.be

infographie n° 7 dans la série Sucres

1

boire de l'eau,
du thé, du café,
de l'Hydromel
ou des tisanes
plutôt que des
boissons sucrées

2

sans surboire
pour autant

3

manger 2 à 3
fois par jour,
sans grignoter
entre les repas

4

à des heures
régulières (avec
ou sans petit
déjeuner, selon
nature profonde)

5

manger des
repas simples,
sans mélanges
excessifs

6

mâcher chaque
bouchée en
conscience

7

ajouter des
graisses de
qualité, des
protéines de
qualité

8

sans surdoser ni
les protéines ni
les graisses

9

80% de
nourritures
vraies, 20%
d'aliments de
dépannage

10

dormir au moins
huit heures

11

au calme, dans le
noir absolu, sans
wifi ni portable

12

planifier son
frichti sain
(le planning
Mini-max)

13

s'écouter, jouer à l'autodétective...

POUR EN ARRIVER
À UNE ALIMENTATION
INTUITIVE, EN TOUTE
SÉRÉNITÉ

Annexe à mon livre *Cinglés de sucres*
(Pour vaincre l'assuétude aux sucres)
dans la collection Les Topos de Taty,
éditions Aladdin www.cinglésdesucres.com.
Principes, grilles et menus pour une
courte cure *Décrochez-des-Sucres*.

