

Est-ce que j'ai faim ?

Oui

Non

Un peu, moyen, beaucoup ?

Cela peut vous aider à choisir la quantité.
Moins on a faim et moins le corps a besoin d'énergie.

Pourquoi est-ce que j'ai le goût de manger?

Je suis triste, fatiguée, je veux me détendre?

Qu'est-ce que j'ai le goût de manger?

Une pomme, du fromage, un yogourt, des chips?

Rappelez-vous quand vous avez faim, votre corps utilise l'énergie peut importe d'où elle provient quand vous consommez juste ce que vous avez besoin.

Mon truc

Dégustez (manger lentement en goûtant chaque bouchée) l'aliment choisi. Dites-vous que si vous en voulez encore il y en aura plus tard lorsque vous aurez faim. Et ce n'est pas parce qu'on mange du chocolat une fois de temps en temps en collation qu'on n'est pas en santé!!

Mon truc

Prendre le temps de ressentir l'émotion en question, sans se juger. Ensuite trouver autre chose pour combler mon besoin.
Ex: prendre un bain, parler à une amie, se faire une manucure, ect. Il n'y a pas de bonne réponse juste la vôtre.