

Écouter son corps pour maigrir, ça fonctionne ?...



Image par [Steve Buissinne](#) de [Pixabay](#)

Oui, ça fonctionne. Cependant, cela ne se fait pas en moins de deux! Travailler avec son corps et non contre lui a de bien meilleures chances de vous permettre de perdre vos kilos en trop pour retrouver votre poids naturel. Le poids naturel est le poids que vous pouvez maintenir sans effort, c'est-à-dire sans suivre de diète et sans s'exténuer à la salle d'entraînement.

Comment est-ce possible de perdre du poids en écoutant son corps? En diminuant toutes sources de nourriture dont le corps n'a pas besoin dans la journée. Par exemple, en étant conscient de ses signaux de faim/satiété, on arrête de trop manger. De même, on peut cesser de manger ses émotions, c'est-à-dire cesser de manger en réponse à un stress ou une

sensation désagréable et seulement manger en réponse à la faim. Si on se met à écouter son corps, à respecter ses signaux, il est possible de commencer à perdre du poids.

Prenons le cas d'une personne qui mange trop par rapport aux besoins de son corps depuis des années. Si cet excès est retiré de son alimentation, par exemple si la personne cesse de manger ses émotions, le corps s'adaptera. En effet, ce dernier ne sera plus submergé de calories dont il n'a pas besoin et qu'il ne fait que mettre en réserves depuis longtemps. Il pourra se mettre à fonctionner à son rythme à lui, en laissant enfin aller ses kilos en trop.

Selon les études scientifiques, l'alimentation intuitive, ou l'écoute de l'intelligence du corps, mène plus souvent vers une stabilisation du poids contrairement aux régimes où 60% reprennent plus de poids qu'au départ. Aussi, il a été démontré que les mangeurs intuitifs ont un indice de masse corporel (IMC) significativement plus petit que pour les gens qui ne mangent pas intuitivement. L'une des étapes essentielles du processus pour se rebrancher sur l'intelligence du corps est de se libérer de ses restrictions alimentaires.

Source: <http://muula.ca/>