



## QUELS SONT LES COUPE FAIM NATURELS ?

Pour maintenir ou retrouver son poids de forme, il faut veiller à manger bien et en quantité raisonnable. Parfois, le stress ou la fatigue nous poussent à trop manger. Si nous pouvons travailler sur notre mental, il existe aussi quelques aliments « magiques » qui permettent d'arriver à satiété sans peser sur la balance.

### 1 - LES PRODUITS RICHES EN PROTÉINES :

Si les régimes hyper protéinés sont populaires c'est qu'ils ont l'avantage de gommer la faim. En effet, les protéines ont un pouvoir très rassasiant. Un allié de poids peut être l'œuf, dont les protéines sont proches de la perfection. Vous pouvez manger un œuf dur, mais l'idéal est, avec des œufs extra frais, de se préparer un œuf à la coque ou un œuf au plat avec le jaune cru.

### 2 - LE CHOCOLAT : LE CHOCOLAT NOIR

Mais pas n'importe lequel. Le chocolat entre 95 et 100% de cacao. Essayez de le choisir cru, si vous voulez profiter de tous ses incroyables bienfaits. Le cacao est le champion des coupes faim naturels, car il fait baisser la ghréline, hormone de la faim. De plus son amertume et son côté gras, restent longtemps en bouche. Accompagné d'une petite rondelle de banane pour l'adoucir, c'est l'encas santé parfait.

### 3 - LES OMÉGA 3 ET 9 :

L'avocat est un fruit très peu sucré est gras. Il est riche en oméga 9, un acide gras essentiel anti-inflammatoire et protecteur. Facile à digérer et rassasiant, un demi avocat peut constituer un encas intéressant. Les noix de Grenoble ou les noix du Brésil sont riches en oméga 3, protecteur cardio-vasculaire et anti-inflammatoire. Grâce à leur mâche et leur volume elles constituent un excellent en-cas santé.

### 4 - LES ALIMENTS « RETARD »

Ce sont des aliments longs à digérer. Ainsi, ils permettent de retarder la sensation de faim. C'est le cas de la sardine, par exemple, qui restent jusqu'à 9 heures dans l'estomac !

## A VOUS DE JOUER

Passons à un peu de gymnastique : contractez votre ventre comme si vous alliez recevoir un coup de poing... un exercice à répéter une quinzaine de fois avant chaque repas ! Cela a un effet coupe-faim grâce à la stimulation du nerf vague qui commande la sensation de faim.

Avant de manger, lorsque vous ressentez la faim, commencez par boire un verre d'eau. En effet, nous confondons souvent faim et soif !

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

