

EXPERIENCE DE LA FAIM

- 1) Supprimer le petit déjeuner, éventuellement le déjeuner, pendant **4 jours** (conserver une boisson froide ou chaud sans lait et sans sucre : thé/tisane/café/eau...)
- 2) Attendre les signaux de la faim

La faim évolue, elle passe du stade de la petite faim à celui de la grande faim. À la croisée de ces deux stades se situe votre **bonne faim**. Il est donc important d'identifier nettement son signal pour ne pas trop attendre et risquer une situation inconfortable. La faim évolue par vagues successives, qui deviennent plus fortes à chaque fois, durant quelques heures. Puis, on passe à un état de jeûne, durant lequel la faim ne se manifeste plus jusqu'à ce qu'on mange quelques bouchées ou qu'on soit stimulé par un contact avec un aliment appétissant. Si la faim ne vient décidément pas, vous pouvez la tester en commençant par vous détendre, puis en prenant quelques bouchées, et en attendant quelques minutes, pour voir si la faim se réveille.

Je reconnais les signaux précoces **d'une petite faim** lorsque je ressens :

- Un léger serrement de gorge
- Un léger creux à l'estomac
- Une légère sensation de vide dans l'estomac

Je reconnais les symptômes tardifs **d'une grande faim** lorsque je détecte physiquement:

- La lourdeur ou les maux de têtes
- Le fatigue
- La sensation de faiblesse ou malaise
- La difficulté de concentration
- La sensation de froid

Peuvent s'y associer les symptômes psychologiques suivants:

- La colère (agressivité ou irritabilité)
- La peur (anxiété, inquiétude, appréhension ou crainte)
- La fébrilité (nervosité, agitation ou frénésie)
- La joie (allégresse, jubilation ou enthousiasme)
- L'indifférence

- 3) Prévoir une collation de votre choix lors de l'apparition de la bonne faim. On peut aussi simplement consommer le repas selon l'heure.
- 4) Dans tous les cas, le repas du soir est consommé systématiquement

