



Florence Pinheiro Ortolan
Naturopathe Coach

QUELQUES ASTUCES EFFICACES POUR LIMITER SA FAIM

- **Prendre un bon petit déjeuner gras, protéiné, salé** (voir module 2)
- **Commencer son repas par des crudités** (haut pouvoir rassasiant)
- **Manger dans une petite assiette** (permet de diminuer les quantités)
- **Ajouter des bonnes graisses** (huile d'olive + lin, noix ou cameline)
- **Ajouter des graines de : courge, chia, chanvre, tournesol ou sésame** (haut pouvoir rassasiant et fait baisser l'IG du repas)
- **Bien mastiquer** (pour laisser le temps à l'hormone de la satiété d'envoyer son message au cerveau)
- **Augmenter la portion de légumes** (haut pouvoir rassasiant et fait baisser l'IG du repas)
- **Pour les glucides** (pâtes, riz, p. de t.) **préférer une cuisson « al dente » ou encore ferme** (haut pouvoir rassasiant et fait baisser l'IG du repas)
- **Remplacer les céréales** (pâtes, riz, p. de t.) **par des légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots secs) (haut pouvoir rassasiant et IG bas)