

Bonjour, FitPlanner ! Cela fait plus de deux semaines maintenant. Ce conseil concerne le “péché ou le péché mortel”. On vous entend dire “péché mortel” ? Est-ce que cela me tue vraiment ? Non, pas du tout, pas à court terme. Prenez soin de votre corps, vous pouvez manger une frite de temps en temps. Lisez ce qui suit. Alors vous ne vous sentirez jamais mal une fois que vous aurez péché.

POUVEZ-VOUS PÉCHER ?

On se demande souvent s’il est encore permis de pécher. Bien sûr ! Il y a une différence entre un “péché unique” et un “péché répétitif” (ou péché mortel). Nous recommandons de pécher 1 repas par semaine. Si, par exemple, vous voulez manger un bon paquet de frites le vendredi soir, faites-le. Il ne faut pas penser: “Je vais bien pécher ce soir, donc je ne vais même pas y prêter attention de toute la journée.

Dès que vous passez une journée entière à ne pas faire attention à votre alimentation, vous absorbez chaque semaine beaucoup plus de calories que ce que vous devriez normalement manger.

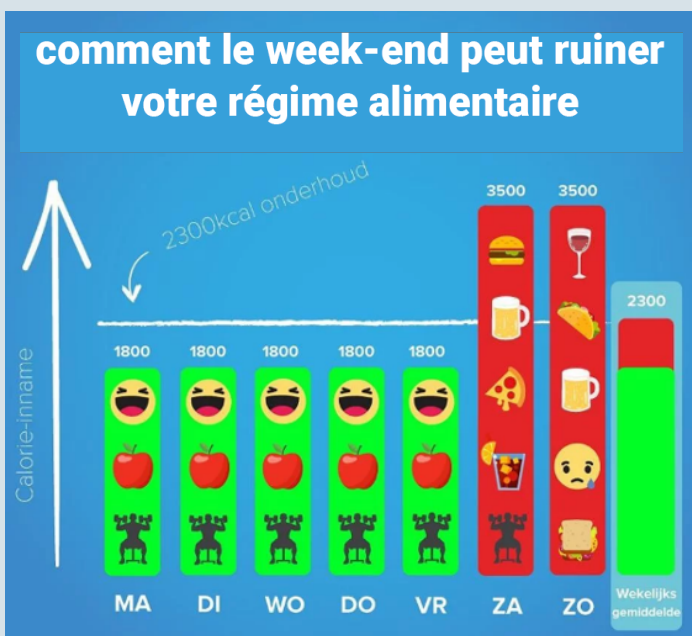
Les jours où vous avez bien travaillé, vous les jetez à la poubelle.

L'illustration montre une image plus claire.

Ce principe s'applique également à plusieurs moments de tricherie sur des jours différents - par exemple le week-end.

UN CONSEIL EN OR EST DE SE TENIR À LA RÈGLE DES 80/20.

- 80% d'aliments sains
- 20% d'aliments sains en moins ou de péchés



Prévoyez un repas tricheur la veille de votre séance d'entraînement la plus intensive.

En trichant (par exemple en mangeant des aliments malsains, en allant à la friture, ...), vous obtenez des calories supplémentaires.

Le résultat est non seulement une meilleure humeur, mais aussi un entraînement plus productif.

Astuce

Sucres

Si vous mangez des aliments riches en sucre ou en graisses, souvent ou quotidiennement, cela libère une substance appelée “endorphines”. Les endorphines sont libérées dans le corps lorsque vous faites un effort physique, que vous avez mal, que vous mangez épicé, que vous faites l'amour, ... Bref, cette substance vous rend plus heureux. C'est pourquoi il est difficile de se débarrasser des sucres.

DÉSIR DE SUCRERIES

Vous pouvez souvent avoir une envie de sucreries. Cette envie peut être causée par le désir de magnésium de votre corps. Dans ces moments-là, vous avez envie de beaucoup de bonbons ou de chocolat.

Par exemple, comment se fait-il que vous aimiez un morceau de chocolat ? C'est simple. Il y a beaucoup de magnésium dans le cacao.

Vous pouvez manger un morceau de chocolat pendant la journée, mais nous vous recommandons de choisir du chocolat contenant au moins 85 % de cacao.



Cinq causes communes qui font que vous avez envie de sucreries

1 Carence nutritionnelle

Cela pourrait être dû à une carence en magnésium. Il y a beaucoup de magnésium dans le cacao. L'astuce est d'acheter du cacao brut. Le cacao brut est délicieux avec des noix et certainement pas trop amer. Laissez le morceau fondre lentement sur votre langue

2 Flore intestinale perturbée

Il y a beaucoup de mauvaises bactéries et de moisissures dans notre corps. Ils se nourrissent de sucre et enverront un signal à notre cerveau pour lui demander de survivre. Il existe même une connexion directe entre vos intestins et votre cerveau via le “nervus vagus”. Cette envie de sucreries n'est donc pas seulement due à vous ou à votre volonté, mais aussi à la présence de certaines bactéries dans vos intestins. Vous pouvez ainsi constater l'importance de notre flore intestinale dans notre vie quotidienne.

3 Être émotionnel

Vous manquez quelque chose dans votre vie ou vous ne vous en sortez pas sur le plan personnel ? Cela vous fait manger pour vous sentir “heureux”. L'envie de sucres et de sucreries est grande, donc on ne mange pas par sensation de faim. C'est un bon exemple de “mangeur d'émotions” (emotional eating). Pour y échapper, prenez une douche ou un bain, ou planifiez un moment de relaxation. Reprenez les conseils de la HealthClass 11 (stress) et de la HealthClass 12 (planification).

L'alimentation émotionnelle provoque également de sérieux mouvements du taux de sucre dans le sang, ce qui n'est pas bon.

4 Distraction

Vous devez souvent travailler dans des conditions de stress ? Votre envie de sucreries est automatiquement plus grande. Le stress a un effet contre-productif sur tout et est le coupable de beaucoup de choses. Essayez de vous “obliger” à faire une promenade, à faire de l'exercice pendant une heure, ... afin de vous détendre. Apportez un peu plus de plaisir dans votre vie, afin de ne pas aller grignoter par manque de défi ou d'amusement.

5 Habitude

Vous vous surprenez probablement aussi souvent à prendre quelque chose de sucré par habitude ou sans vous en rendre compte ? Pensez par exemple à boire un café au travail avec votre collègue tous les matins et à manger un biscuit à la même heure. Ou bien ouvrir l'armoire à biscuits après une journée de travail pour “récompenser” votre travail.

Ces habitudes peuvent également se produire le soir lorsque vous regardez la télévision. Essayez de ne pas céder et buvez un verre d'eau, prenez un en-cas à faible teneur en sucre. Pour des conseils en matière de collation, consultez la HealthClass sur les alternatives saines.

Citation

“Un péché mortel ne peut pas faire de mal, mais le péché quotidien vous tuera.”

Que devez-vous retenir de la HealthClass 16 ?

1. Le bon fonctionnement des intestins est très important.
2. Évitez les mauvaises habitudes et les sucreries.
3. L'égrenage est autorisé, mais il faut respecter la règle des 80/20.