

LES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES / FENÊTRE DE RESTRICTION ALIMENTAIRE

- Évitez d'activer la phase céphalique de la digestion qui déclenche la faim
 - Vue, odeur, pensées autour de la nourriture
- Ne regardez pas l'heure
 - Déconstruire les conditionnements
- Hydratez-vous le plus régulièrement possible
 - 2 litres par jour
 - Commencer dès le saut du lit avec un verre d'eau de 250mL
- Buvez du thé, du café
- Vous pouvez consommer :
 - un bullet proof coffee pendant la phase de jeûne
 - 1 càc d'huile de coco ou de beurre ou de TCM dans un café
 - du bouillon d'os
- Restez occupé(e)
- N'en parlez pas à votre entourage
 - Ils risquent de ne pas comprendre votre démarche et de vous décourager en projetant sur vous leurs propres peurs
- Donnez vous un mois pour vous adapter
- Mangez « sainement » les jours où vous ne jeûnez pas :
 - À minima pauvre en glucides
 - Au mieux : HFLC
- Adaptez le jeûne à votre vie et non l'inverse
- Ne renoncez pas aux repas de fêtes
- Si le fait de ne pas pouvoir manger pendant plusieurs heures vous angoisse, alors envisagez un travail à réaliser en psychonutrition afin de dédramatiser la faim et travailler sur la reconnexion à vos sensations de faim physique notamment.