

La faim est une soif qui s'ignore

Voici mon meilleur conseil en nutrition : Dès que vous avez FAIM, commencez par BOIRE de l'eau. Puis faites autre chose pendant 10 minutes pour vérifier que votre « faim » était réelle.

C'est très efficace contre les petits creux et le grignotage.

Votre cerveau a besoin d'un recalibrage

Dans notre société d'abondance alimentaire, notre cerveau est habitué à crier « j'ai faim » dès que quelque chose ne va pas – comme un enfant gâté.

La faim est devenue un réflexe :

pour se protéger du stress,

pour éliminer ses angoisses,

et échapper à ses malheurs – même si ça ne dure pas longtemps.

Ceci a des conséquences catastrophiques :

Généralisation du surpoids

Hausse du nombre de diabétiques de type 2 (diabète sucré)

Vieillesse accélérée : l'excès de nourriture entretient une inflammation permanente du corps (c.f. radicaux libres)

Fatigue permanente

Mais aussi manque d'énergie lié aux excès de table

Dépenses superflues

Insatisfaction profonde : « Ah si je pouvais perdre quelques kilos »

Et tout ceci ne fait qu'accentuer le sentiment d'être malheureux...

Or, il y a une CHOSE SIMPLE que nous ne faisons pas assez... c'est BOIRE !

Manger est moins indispensable que boire.

Nous avons tous appris que l'être humain pouvait survivre 40 jours sans manger, mais seulement 4 jours sans boire.

Et pourtant, dans nos cultures, manger est plus sacré que boire.

N'avez-vous pas l'impression que l'envie de MANGER se fait ressentir bien plus souvent que l'envie de BOIRE ?

C'est de là que vient l'adage : « La faim est une soif qui s'ignore ».

C'est pourquoi, je vous invite à essayer ceci :

Boire un grand verre d'eau avant chaque repas.

Chaque fois que vous ressentez la faim à un moment inopportun (ex : hors des repas), buvez un peu d'eau.

Vous verrez que vous rendrez un IMMENSE SERVICE à votre corps.

Ce n'est pas moi qui le dis : Des chercheurs au Royaume-Uni ont recruté des sujets obèses. Tous ont reçu des conseils en nutrition et en activité physique. Puis ils ont été divisés en deux groupes.

Les sujets du premier groupe reçurent l'instruction de boire 500 mL d'eau 30 minutes avant les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner). Les seconds en étaient dispensés.

Après 12 semaines, on s'est aperçu que les sujets qui buvaient de l'eau avaient perdu (en moyenne) 4,3 kg[1] ! Les sujets du groupe contrôle avaient perdu (en moyenne) 0,8 kg – sans doute l'effet des conseils nutritionnels et fitness.

Ce qui se passe dans votre corps quand vous buvez
Les scientifiques ont montré que boire offrait des tas d'avantages [2] :

Vous augmentez vos capacités physiques

Vous améliorez vos capacités intellectuelles (votre cerveau diminue de taille lorsque vous êtes déshydraté).

Vous améliorez vos capacités cognitives (vue, mémorisation, etc.) – vos yeux sont particulièrement sensibles à la déshydratation)

Vous préservez l'état de votre peau

Vous réduisez vos risques d'abimer vos cordes vocales

Vous améliorez votre transit intestinal

Vous mangez moins – donc vous gardez le contrôle de votre poids

Vous évacuez les déchets et polluants accumulés dans votre corps

Vous assurez le fonctionnement optimal de vos reins et de votre vessie.

En cas d'infection, boire aide à garder le contrôle sur votre fièvre.

La liste des bienfaits de l'eau continue... mais vous avez compris l'idée.

Donc souvenez-vous, dès que vous avez faim... commencez par boire !

Bien à vous,

Eric Müller