

# 20 réflexes simples pour s'alléger au quotidien

---

## Alimentation consciente

- Mangez lentement en mâchant chaque bouchée pour favoriser la satiété.
- Utilisez des assiettes plus petites pour réduire naturellement les portions.
- Buvez un grand verre d'eau 20 minutes avant chaque repas.
- Arrêtez de manger dès que vous ressentez une légère satiété.
- Cuisinez maison pour maîtriser la qualité de vos ingrédients.

## Mouvement et hygiène de vie

- Dormez au moins 7 à 8 heures par nuit pour réguler vos hormones de faim.
- Pratiquez 5 minutes de respiration profonde pour réduire le stress.
- Marchez 10 minutes après chaque repas pour faciliter la digestion.
- Privilégiez les escaliers à l'ascenseur dès que possible.
- Limitez les écrans une heure avant le coucher pour un sommeil réparateur.

## Organisation et environnement

- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les choix impulsifs.
- Ne faites jamais vos courses le ventre vide pour éviter les achats inutiles.
- Gardez des fruits et légumes frais à portée de vue dans votre cuisine.
- Supprimez les produits ultra-transformés de vos placards.
- Notez vos petites victoires quotidiennes dans un carnet dédié.

## Hydratation et état d'esprit

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau infusée au citron ou à la menthe.
- Privilégiez les tisanes sans sucre en fin de journée.
- Apprenez à savourer un carré de chocolat noir plutôt que de vous priver.
- Autorisez-vous des plaisirs occasionnels sans culpabilité.
- Visez la régularité sur le long terme plutôt que la perfection immédiate.