

Heure des repas

En premier lieu, accueillez l'idée qu'il n'est pas obligatoire de manger aux heures fixes auxquelles nous sommes habitués, soit au réveil, à midi et le soir. Ce sont des convenances sociales qui nous sont imposées par la société, le travail, l'école, et certes ce n'est pas facile de ne pas les appliquer. Mais avez-vous vraiment faim à ces moments-là ? Pourriez-vous envisager de manger à d'autres moments, afin de répondre mieux aux besoins de votre corps ?

Pour ma part, suite au chemin parcouru, je ne mange jamais au réveil mais je bois – je me fais un jus de fruit et légume à l'extracteur et ensuite une tisane chaude.. Je n'ai vraiment faim que vers 9h, alors je mange mon petit-déjeuner, en général des fruits. Ensuite je prends mon repas de midi plutôt vers 13h et le soir vers 19h. Ces horaires me conviennent mieux, mais bien entendu je les applique quand c'est possible !

Sachez que je ne souscris pas à l'idée que manger un repas bien copieux le matin est plus sain. En effet, à chacun d'écouter son corps et de déduire ce qui lui convient !

Nombreuses sont les personnes (et les enfants) qui n'ont pas faim au réveil et cela ne sert à rien de se forcer. Au contraire, cela peut déséquilibrer certains fonctionnements métaboliques. Le corps (en particulier le foie) est en phase de nettoyage ou de détox de 3h du matin à environ 11h, donc ce n'est pas surprenant que l'appétit ne vienne que plus tard.

Ecoutez- vous !!