



ENVIES DE SUCRE & FRINGALES

3 astuces concrètes pour mieux les gérer et prendre soin
de votre poids sans régime



Un mini-guide pratique pour avancer à votre
rythme, sans culpabilité.

Devenez acteur de votre santé.

Mes 3 astuces au quotidien

Les envies de sucre et les fringales peuvent avoir plusieurs origines : faim, fatigue, stress, habitudes ou recherche de réconfort.

Plutôt que de culpabiliser, apprenez à mieux comprendre vos besoins !

1. Composez des repas rassasiants

Privilégiez des repas variés et suffisamment nourrissants, associant légumes, protéines, féculents adaptés à vos besoins et matières grasses de qualité.

Mon conseil : évitez de trop vous restreindre pour perdre du poids plus vite. La faim peut rendre les fringales plus difficiles à gérer.

2. Prenez un instant pour comprendre votre envie

Lorsque l'envie de sucre apparaît, posez-vous ces questions :

- Ai-je vraiment faim ?
- Suis-je fatigué(e) ou stressé(e) ?
- Ai-je besoin d'une pause ou d'un moment de plaisir ?

Cette petite pause vous aide à mieux identifier vos besoins, sans vous interdire de manger.

3. Anticipez les petites faims

Si vous avez faim entre les repas, prévoyez une collation adaptée à vos besoins.

Quelques idées :

- Un fruit accompagné de quelques amandes.
- Un yaourt nature avec des fruits.
- Un fruit et quelques carrés de chocolat noir, si cela vous fait plaisir.

À retenir : l'objectif n'est pas de lutter contre la faim à tout prix, mais de trouver un rythme alimentaire qui vous convient.

Et si vous alliez plus loin ?

Vous avez envie de sucre, vous grignotez régulièrement et vous souhaitez prendre soin de votre poids sans recommencer un régime ?

Vous n'êtes pas obligé(e) de tout changer du jour au lendemain.
Avec la **Nutrition Pleine Santé**, je vous aide à mieux comprendre vos habitudes alimentaires et à avancer progressivement, sans régime strict ni culpabilité.

Faites le point sur vos habitudes

Découvrez mes quiz gratuits pour mieux comprendre votre alimentation, votre énergie et vos envies de sucre.

Envie d'un accompagnement personnalisé ?

Je vous propose un rendez-vous découverte gratuit de 30 minutes pour échanger sur vos besoins et voir comment je peux vous accompagner.



Je réserve mon rendez-vous
découverte

Corina Nutrition
Devenez acteur de votre santé.



Site internet

