

## Mon plan d'attaque pour arrêter de grignoter en 5 étapes



*Grignoter, c'est une mauvaise habitude dont il faut absolument se défaire quand on surveille sa ligne. Mais comment arrêter de grignoter et surtout comment ne pas craquer ? Voici cinq réflexes anti grignotage à adopter.*

### **Je prends un bon petit déjeuner**

La première règle pour arrêter de grignoter est de ne sauter aucun repas. Et surtout pas le petit déjeuner, qui est l'un des repas les plus importants de la journée. Sinon gare au petit creux de 11 heures !

Pour caler durablement, le petit déjeuner doit être équilibré, avec des aliments rassasiants : un produit céréalier (pain, céréales...), un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc), un fruit frais ou un jus de fruits et une boisson chaude. Vous pouvez y ajouter un coupe-faim naturel, comme 1 cuillère à soupe de son d'avoine dans votre yaourt, ou 1 g d'agar-agar dans votre tasse de thé.

Si vous n'avez vraiment pas faim le matin, contentez-vous d'une boisson chaude ou froide, et emmenez un fruit pour combler votre petit creux de 11 heures. La pomme, par exemple, est un excellent coupe-faim naturel.

### **Je mange suffisamment pendant les repas**

Comment ne pas craquer sur une barre chocolatée ou un paquet de biscuits à 16 h ? En faisant un vrai repas le midi. C'est la seconde règle à respecter. Pour cela, il faut privilégier les aliments rassasiants. Votre menu doit obligatoirement se composer de protéines (viande, poisson ou œufs), de féculents (pâtes, riz, pain...) ou de légumineuses (lentilles, haricots secs...). Préférez toujours les céréales complètes, plus riches en fibres, qui calent l'estomac plus longtemps.

Si vous n'avez plus faim pour un dessert, inutile de vous forcer en vous disant que cela vous évitera de grignoter à 16 h. La meilleure solution est, au contraire, de garder votre yaourt ou votre fruit pour le goûter.

Autre conseil : prenez votre temps pour manger. Pas question d'avaler un sandwich en faisant du lèche-vitrine ! Il faut vous mettre à table, prendre le temps de mastiquer et de savourer chaque bouchée.

### Je fais un vrai goûter

Arrêter de grignoter ne veut pas dire arrêter de goûter, au contraire ! Le goûter peut être envisagé comme un vrai repas, à condition bien sûr qu'il soit équilibré et rassasiant. Ainsi, vous allez éviter de grignoter des chips ou des cacahuètes juste avant le dîner.

Comme le petit déjeuner, le goûter doit se composer d'un ou de plusieurs aliments rassasiants et sains. Par exemple, un carré de chocolat noir, une pomme et un grand verre d'eau si vous êtes fan du sucré. Si vous préférez le salé, optez pour une tranche de jambon blanc ou un œuf dur à l'écoupe faim naturel.

### Je diverte mon esprit

Le grignotage résulte le plus souvent d'une pulsion... qui peut se transformer en obsession : vite, une barre chocolatée ou un paquet de chips ! comment ne pas craquer ? et résister ? En détournant son esprit ! Pour cela, il existe plusieurs astuces faciles et efficaces :

1/ Faites une liste des activités que vous adorez et qui peuvent vous faire complètement oublier votre envie de grignotage : shopping, jogging, balade, coup de téléphone à votre meilleure amie, quelques points de tricot, etc. En cas de pulsion, choisissez une des activités de cette liste. Vous verrez, ça marche !

2/ Autres astuces qui marchent : passer ses mains sous l'eau froide, se brosser les dents avec un dentifrice mentholé, respirer un bâton de cannelle ou quelques feuilles de menthe, inspirer et expirer profondément pendant 3 bonnes minutes... A vous de tester et de trouver la méthode qui marche le mieux pour vous !

3/ Vous pouvez également tester cette méthode qui consiste tout simplement à... attendre 10 minutes pour que l'envie passe. Essayez, les résultats sont étonnants !

### J'évite de multiplier les tentations

Pour arrêter de grignoter, il faut mettre toutes les chances de votre côté. Pour cela, il est impératif d'éviter de multiplier les tentations. Pas la peine de vous faire du mal en passant devant cette boulangerie que vous adorez : prenez un autre chemin !

Evitez aussi de remplir vos placards avec des produits hypercaloriques ou de laisser traîner un paquet de biscuits entamés. A la place, installez sur la table un beau panier de fruits frais.

Autre astuce : quand vous allez faire vos courses, partez toujours le ventre plein, avec une liste de courses en poche. Cela vous évitera de craquer et d'avoir envie de grignoter à la moindre tentation !