

LA MÉTHODE GRAISSE

APPLIQUER LE VITALISME DANS SON ALIMENTATION
ET DANS SA VIE !



10MN PAR JOUR
POUR
PERDRE SON
POIDS
DE GROSSESSE

G.R.A.I.S.S.E

Un acronyme qui veut dire : Gratitude, Recueillement, Affirmations, Instant, Souffle, Solitude, Eau. Une routine à appliquer le matin et le soir si besoin. Certaines parties avant le repas.

10MN/JOUR

INSTANT

Prenez, arrachez s'il le faut 5 à 10 minutes pour faire votre GRAISSE du matin.

Prenez ce temps pour vivre l'instant présent. Avant le repas, si vous n'êtes pas seule prenez 30 secondes en pensées pour faire le recueillement.

SOLITUDE

Chaque matin prenez le temps de faire votre GRAISSE et si possible faites le seule. Il s'agit d'un moment pour vous, un moment que vous vous donnez pour vous ressourcer. Si vous travaillez ou avez beaucoup d'obligations; votre temps est pris par d'autres. Prenez ce temps POUR VOUS.

SOUFFLE

Chaque matin, prenez le temps de respirer. Allongez-vous et fermez les yeux. Prenez une inspiration par le nez pendant 4 secondes (en gonflant le ventre), bloquez 4 secondes et soufflez par la bouche (en dégonflant le ventre). Faites cela au moins 3 fois.

Avant le repas, vous pouvez faire la même chose assise discrètement.



G.R.A.I.S.S.E

Un acronyme qui veut dire : Gratitude, Recueillement, Affirmations, Instant, Souffle, Solitude, Eau. Une routine à appliquer le matin et le soir si besoin. Certaines parties avant le repas.

10MN/JOUR

EAU

L'eau compose 60% de notre corps c'est l'élément énergétique le plus important de notre corps mais aussi de la nature (avec le soleil). Chaque matin, prenez un ou deux verres d'eau à jeun pendant votre GRAISSE.

Avant chaque repas, 15 à 30 minutes prenez 1 ou 2 verres d'eau.

Le but étant de rester hydraté et favoriser la satiété.



La méthode graisse
permet d'avoir +
d'énergie



Et de faire briller
son soleil
intérieur !



CONSEILS POUR APPLIQUER VOTRE GRAISSE.

- J'ai appelé cette méthode, **la méthode GRAISSE**, pour changer notre mentalité vis à vis des graisses. **Nous sommes persuadées qu'elles sont mauvaises**. Nous ne pouvons pas vivre sans graisses, ni avoir notre enfant puisque les hormones sexuelles sont faites à base de graisses. Plus vous éliminerez les graisses de votre alimentation, plus vous allez grossir...(Il ne faut pas en abuser non plus)
- **Cette méthode est une sorte de routine matinale** et journalière. Cela pourra vous paraître au début inutile ou inefficace. **Ce sont les actions ordinaires répétées tous les jours qui donnent des résultats extraordinaires**.
- Les pensées, les émotions, les paroles, les images, ainsi que ce que nous consommons sont de **l'énergie**. Si tout cela est négatif, notre corps fabrique des hormones de stress qui agressent nos cellules et jouent sur notre mental, on est stressée, on est mal, on grignote ou on mange beaucoup.
- Notre corps nous renvoie ces pensées tous les jours car nos pensées et émotions (à force de les répéter) sont devenues **UNE NATURE** qui a imprégné notre corps. Au début votre corps va vous rappeler ces énergies négatives (pensées+émotions) constamment et c'est à force de **persévérance** que vous arriverez à rétablir une nouvelle énergie, vous allez chasser les brouillard (le négatif) pour faire briller votre soleil intérieur (le positif).
- Les mauvaises habitudes fonctionnent ainsi : **Un élément déclencheur** (Une énergie = un stress, une peur, une émotion, un traumatisme psychologique ancien etc.), **le calmant** (nourriture, sucre, malbouffe), **la récompense hormonale** cela devient une addiction (une dépendance).

CONSEILS POUR APPLIQUER VOTRE GRAISSE .

- Commencez donc à prendre une feuille pour noter les heures, les moments, les situations où vous avez de mauvaises habitudes alimentaires. Faites le point (Est-ce lié à un traumatisme ancien, un stress, une fatigue, un dépassement).
- Étudiez comment vous pouvez **limiter cette énergie négative** (Dire certaines vérités, prendre du temps pour vous, faire votre **GRAISSE**, se faire accompagner, se reposer, etc.). La nature n'aime pas le vide. Il va falloir remplacer par une énergie positive.
- **Pour la gratitude ou les affirmations** : Prenez une feuille et écrivez ce qui vous viens en tête. Affichez les feuilles dans un coin de votre chambre. Vous pouvez remercier pour les **3 choses positives (kiffs)** qui se sont passées dans votre vie la veille.
- Vous pouvez faire vos affirmations devant un miroir.
- **Manger conscient** c'est prendre le temps de se nourrir et NON se remplir. Il est important de se préparer à manger et prendre son temps.
- C'est pour moi le point de départ avant de perdre du poids. Votre corps a besoin d'abord de bonne nourriture physique et mentale et émotionnelle avant de pouvoir maigrir sinon c'est l'effet yoyo assuré (un corps malnutri va toujours avoir tendance à stocker)
- **REVITALISEZ-VOUS** d'abord et ENSUITE vous pourrez maigrir !



Les informations de ce contenu sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur ce contenu.

Il est dûment recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués pour toute question relative à leur santé.

AmakaNutrition n'est pas un éditeur de soins médicaux homologués.

AmakaNutrition ne pratique à aucun titre la médecine; et s'interdit formellement de rentrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malade avec ses lecteurs.

Aucune des informations ou des produits mentionnés sur ce contenu ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Amakanutrition copyright@2019.

La reproduction de ce document n'est pas autorisée.