

# 10 conseils pour éviter les craquages alimentaires

- 1 Avant de craquer, se demander pourquoi on a envie de manger : par faim, ennui etc.
- 2 Éviter d'acheter des gourmandises, sucreries, snacks...
- 3 Aller faire les courses le ventre plein afin d'éviter de succomber à la tentation
- 4 Préparer ta nourriture chez toi, à l'avance pour emporter au travail
- 5 Manger varié pour apprécier tes repas et ne pas te lasser
- 6 Remplacer les aliments de craquage par des grignotages plus sains
- 7 S'occuper constamment pour ne pas penser à manger et être tenté de grignoter
- 8 Bien dormir au moins 8h par nuit
- 9 Remplacer les moments de grignotage par une activité bien-être (méditation par ex.)
- 10 S'autoriser à craquer mais de manière très occasionnelle

## TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «Comment éviter les craquages alimentaires» par le coach Cyril sur la chaîne Keepcool Spotify !