



powered by

navigate°

Activité

Faites baisser votre stress : surveillez votre poids

Nous savons qu'il est difficile de bien manger lorsque l'on est stressé et que son emploi du temps est surchargé. Que vous soyez stressé(e) à cause de vos déplacements professionnels, de vos obligations quotidiennes ou d'évènements importants comme un mariage ou les fêtes de fin d'année, c'est lorsque l'on est le plus occupé que l'on commence à manger n'importe quoi.

Pour effectuer cette activité, 1) Pratiquez chaque jour des exercices de respiration méditative pendant quatre semaines ; et 2) Pesez-vous toutes les semaines pendant quatre semaines.

Pratiquez 5 à 10 minutes de respiration méditative chaque jour

1. Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme et faiblement éclairé avec le dos droit et les pieds à plat sur le sol. (Si vous ne vous sentez pas à l'aise ou n'arrivez pas à vous concentrer dans cette position, essayez de vous allonger.)
2. Ensuite, il vous suffit de respirer normalement jusqu'à la fin de l'exercice. Concentrez-vous sur votre inspiration et votre expiration, ainsi que sur l'effet de votre respiration sur votre poitrine, vos épaules, les côtes et votre estomac. Essayez de ne pas laisser votre esprit vagabonder. Le cas échéant, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration.

Pesez-vous

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____