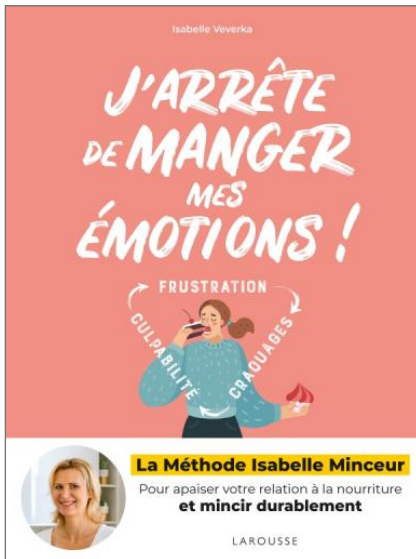


## 《我不再吞噬我的情绪》



作者：（法国）伊莎贝尔·维沃卡，  
埃曼纽尔·莱维斯克

尺寸：19 cm × 24.5 cm

页数：191 页

装帧：平装

出版日期：2023年2月

原版定价：16.95 欧元

关键词：心理学，营养学，健康

你是否发现自己通过在食物中寻求安慰来“吞噬”自己的情绪？你是否发现每次尝试与多余的体重作斗争却逃不开“沮丧-崩溃-内疚”的地域循环？那么这本书适合你！

本书收录了营养学家和积极心理学家伊莎贝尔·维沃卡自创的瘦身方法，将低GI营养学与积极心理学的神奇力量相结合。它将指导读者尝试积极心理学的力量，作为瘦身项目的一部分——设定目标、写积极的日记、照顾好自己等等，从第一周开始就能获得具体的结果：减少对糖的渴望，能量，更好的消化，安宁的睡眠……最终帮助读者成为更好的自己！

一本内容详实的营养和心理学书籍，一种强调鼓励自我并有助于恢复情绪稳定的方法，一本强大的工具书：

- 书中附有积极笔记本，可视化模板等工具，帮助读者记录和改善方法。

- 书中还收录多个美味又简单的食谱，以及多个有关日常饮食的建议，从点滴做起，帮助改善情绪。

### 亮点

- 营养和积极心理学领域专家撰写，科学权威，并收录多个实用技巧、食谱和建议。

- 亚马逊4.6分高分好评，在法国售出超过一万册！

- 法国国家积极心理学协会主席，世界积极心理学协会（IPPA）院士查尔斯·马丁-克鲁姆教授作序。

### 作者简介

伊莎贝尔·维沃卡(Isabelle Veverka) 是一名营养和积极心理学教练。她热衷于通过多种方式来传达低糖饮食的好处和积极心理学的原则。

埃曼纽尔·莱维斯克(Emmanuelle Levesque) 是一位作家、造型师和摄影师。

# 《我不再吞噬我的情绪》

## 目录

### 导言

### 伊莎贝尔瘦身法的诞生：我的故事

### 第一章 - 实施低GI瘦身法

为什么要改变饮食习惯？

如何优化我的消化系统？

典型膳食

在餐馆吃什么

学会组织

### 第二章 - 采用积极心理学

什么是积极心理学？

减少负罪感，增加自我同情

减少挫折感，增加愉悦感

工具

### 第三章 - 多运动，改善睡眠

多运动

重新发现优质睡眠

### 第四章 - 采取行动，不放弃

坚信自己能做到

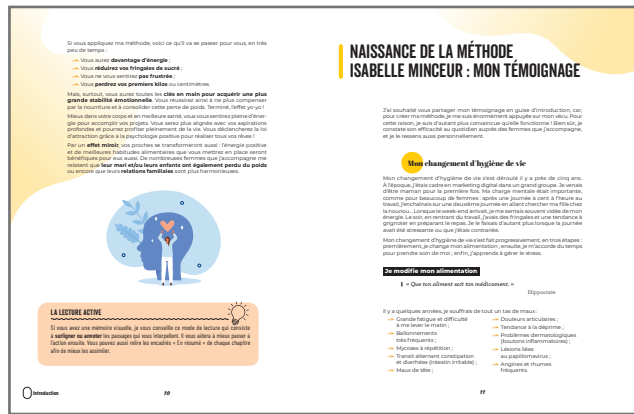
从今天开始

根据自身情况制定步骤

激励读者的成功故事

结语

参考书目



# 《我不再吞噬我的情绪》

## 内页展示

On considère que les aliments dont l'IG est bas ou moyen contiennent des glucides de meilleure qualité. Un aliment qui fait augmenter fortement et rapidement le niveau de la glycémie possède un IG élevé. Si on consomme beaucoup d'aliments à IG élevé, notre pancréas - qui produit l'insuline (hormone régulant la glycémie) - est soumis à une épreuve et risque de s'affaiblir progressivement.

Les pics, ou élévations brusques, de glycémie provoquent :

- **À court terme**, de la fatigue après les repas (le coup de barre), davantage d'insuline de sécrétion (surchargé en général) ;
- **À moyen terme**, une prise de poids, de l'irritabilité et du stress ;
- **À long terme**, une résistance à l'insuline (cellules qui ne répondent plus bien à l'insuline), des maladies telles que le diabète de type 2 ou encore une NAFLD (maladie du foie gras), mais aussi certains cancers.

En complément de la notion de l'index glycémique, il faut aussi connaître celle du **charge glycémique (CG)**.

**INDEX GLYCEMIQUE** → Notion de **quantité** des glucides d'un aliment.

**CHARGE GLYCEMIQUE (CG)** → Tient compte de la **quantité** de glucides contenus dans un aliment.

Lors d'un repas, vous consommerez des aliments ayant des IG différents. Si, parmi eux, certains ont un aliment ayant un IG modéré ou élevé, l'**impact sur la glycémie ne sera pas le même selon qu'il renferme une petite ou grande quantité de glucides**.

**IG plus basse** : le riz est en moindre quantité et l'assiette contient assez de légumes et des protéines (poissons) qui équilibrent l'assiette et abaissent le CG global.

**IG élevée** : l'assiette ne comprend que du riz.

**Avec l'IG bas minceur, je vais vous proposer des assiettes à charge glycémique réduite. Vous n'avez pas besoin de calculer quoi que ce soit, ni d'être vigilant sur les index glycémiques des aliments : vous serez guidé !**

**EN RÉSUMÉ**

- Une alimentation moins sucrée vous permettra d'atteindre votre objectif minceur et sera très bénéfique pour votre santé.
- L'IG bas minceur est une alimentation (et non un régime) sans interdits, à conserver sur le long terme.
- Il est important d'adapter son alimentation en fonction du cycle du cortisol, hormone du stress, qui a un impact important sur l'équilibre de la glycémie et peut par conséquent provoquer une prise de poids.

1 Mettre en place l'IG bas minceur 26

## COMMENT OPTIMISER SA DIGESTION ?

Lors de mes consultations, j'ai reçu de nombreuses femmes dont la partie de poids était bloquée malgré un passage à l'alimentation IG bas. En aménageant votre digestion (à la fois alimentaire, mais aussi celle de vos émotions), vous serez que la partie de poids sera facilitée. Je vous propose dans un premier temps de définir votre profil digestif, puis je vous donnerai quelques conseils.

**Quel est votre profil digestif ?**

Dans mon approche, je m'inspire de l'ayurveda, selon laquelle la digestion est au cœur de tout. Notre corps utilise son énergie en premier lieu pour digérer. Une mauvaise digestion favorise la prise de poids, la fatigue et peut même causer une inflammation. Le système digestif est aussi la clé d'une bonne immunité, à hauteur de 80%. Ce n'est pas l'espérance de la nutrition est très centrée sur les nutriments que nous apportons à notre corps. On entend qu'il faut manger bio, vivant, mixer tout sur tel nourriture... Bien sûr, c'est important, mais on **ne peut pas manger les meilleurs aliments du monde d'un point de vue nutritionnel, si le corps les digère mal, il n'y aura aucun bénéfice !**

Une stagnation de la partie de poids est très souvent liée à une mauvaise digestion. Si votre digestion est laborieuse, elle engendrera de votre corps de mobiliser beaucoup d'énergie et vous fatiguera énormément. Ça qui explique qu'après un déjeuner très copieux, vous avez envie de faire une petite sieste : votre corps vous indique de le laisser travailler tranquillement !

Avant toute chose, je vous propose un test afin d'évaluer votre profil digestif en cochant les cases qui vous correspondent.

**A VOUS DE JOUER!**

	A = souvent	B = parfois	C = jamais
• J'ai le ventre gonflé après les repas			
• J'ai des flatulences			
• J'ai des maux de ventre, des spasmes			
• J'ai des renvois ou des hoquets			
• J'ai des remontées acides			
• Je suis constipé(e)			
• J'ai la ventre qui gargouille			
• J'ai des diarrhées			

**RÉSULTATS**

**0 UNE MAJORITÉ DE « A » : PROFIL « DIGESTION TRÈS ALZÉRÉE »**

L'amélioration de votre digestion sera votre priorité ! Dans cela, vous serez bloquée dans votre perte de poids. Vous avez probablement des kilos en trop au niveau de ventre qui est gonflé. Vous êtes sans doute stressée, fatiguée et sujette aux angisses. Vous souffrez aussi probablement d'inflammation et de douleurs, d'une manière chronique. En suivant mes conseils concernant la digestion des aliments, mais aussi celle de vos émotions, vous parviendrez à vous sentir mieux très vite. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel pour mieux gérer vos émotions.

**1 UNE MAJORITÉ DE « B » : PROFIL « DIGESTION EN TRAIN DE SE DÉTENDRE »**

Vous avez quelques signes d'une digestion qui est en train de se détendre : mais ces troubles digestifs ne sont pas constants. Ils se manifestent en période de stress ou de fatigue. Un point de vue émotionnel, vous avez peut-être une envie de changement et vous êtes pas totalement alignée avec ce qu'il se passe actuellement. En suivant mes conseils pour améliorer votre digestion, vous devriez corriger le tir en peu de temps et parviendrez à mincir plus efficacement.

**2 UNE MAJORITÉ DE « C » : PROFIL « DIGESTION SURVEILLÉE »**

À priori, vous ne rencontrez pas de déséquilibre au niveau du système digestif au quotidien. Vous êtes probablement en bonne forme physique et globalement heureuse. Néanmoins, si vous avez un surplus, il est intéressant de travailler une bonne digestion pour mieux contrôler. En suivant mes conseils, vous progresserez beaucoup plus vite dans votre perte de poids.

1 Mettre en place l'IG bas minceur 27

Comment optimiser sa digestion ? 27



联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787