



SUIVI PROTOCOLE SEVRAGE SUCRE

Félicitations pour votre première étape vers une vie sans excès de sucre !

Votre séance d'auriculothérapie laser marque le début d'un nouveau parcours pour améliorer votre santé et votre bien-être. Pour maximiser les bénéfices de cette méthode, voici quelques **conseils et directives à suivre**.

1. Comprendre les effets du sucre sur votre corps

Le sucre agit comme une drogue douce, activant les circuits de récompense dans le cerveau et créant une dépendance. Après la séance, votre corps peut encore ressentir des envies. En suivant ces conseils, vous pourrez briser ce cycle et éviter les rechutes.

2. Conseils pour les premiers jours après la séance

- **Éliminez les sources évidentes de sucre :**
 - Évitez les bonbons, sodas, pâtisseries, et autres produits sucrés.
 - Lisez les étiquettes alimentaires : le sucre se cache souvent sous des noms tels que "sirop de glucose", "maltose", ou "fructose".
- **Hydratez-vous bien :**
 - Buvez de l'eau régulièrement pour éliminer les toxines et réduire les envies.
 - Des tisanes sans sucre, comme la camomille par exemple, peuvent apaiser les envies sucrées.
- **Mangez équilibré :**
 - Privilégiez des aliments riches en protéines et en fibres, comme les noix, les légumes, et les céréales complètes, pour stabiliser votre glycémie.
 - Ajoutez des fruits frais pour combler vos envies sucrées de manière naturelle.
- **Anticipez les envies :**
 - Si une envie survient, distrayez-vous avec une activité (marche, lecture, appel à un proche).
 - Mastiquez un chewing-gum sans sucre ou prenez une poignée de fruits secs non sucrés.

3. Conseils pour les semaines suivantes

- **Construisez de nouvelles habitudes :**
 - Remplacez les moments où vous consommez du sucre par des activités saines. Exemple : une tisane après le repas au lieu d'un dessert.
- **Évitez les déclencheurs :**
 - Identifiez les situations où vous consommez du sucre par habitude (devant la télé, au travail) et modifiez ces routines.
- **Planifiez vos repas :**

- Prenez trois repas équilibrés par jour pour éviter les fringales. Ajoutez deux collations légères si nécessaire.
- **Soyez indulgent avec vous-même :**
 - Une envie ou un écart peut survenir. Ce n'est pas une rechute, mais une opportunité pour apprendre et continuer sur la bonne voie.

4. Techniques complémentaires pour renforcer les effets de l'auriculothérapie

- **Activité physique :**
 - L'exercice régulier diminue les envies de sucre en équilibrant vos hormones.
 - Une simple marche de 20 minutes peut aider à réduire les fringales.
- **Méditation ou relaxation :**
 - Le stress est souvent une cause de consommation excessive de sucre. Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou le yoga.
- **Sommeil :**
 - Un sommeil insuffisant peut augmenter vos envies de sucre. Dormez au moins 7-8 heures par nuit.

5. Soutien et suivi

- **Consultez votre praticien si nécessaire :**
 - Si vous ressentez des envies persistantes ou des difficultés à éviter le sucre, contactez-nous pour une séance de suivi.
- **Rejoignez une communauté :**
 - Partager vos objectifs et vos progrès avec des amis ou un groupe de soutien peut renforcer votre motivation.

Rappelez-vous : Vous êtes sur la bonne voie !

L'auriculothérapie est un outil puissant, mais vos efforts et vos choix quotidiens joueront un rôle crucial dans votre réussite. Chaque petit pas compte, et chaque victoire, même modeste, mérite d'être célébrée.

En cas de question ou pour un suivi personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter :

Téléphone : 06 68 10 80 18

Email : info@lasertouch.net

Site Web : www.lasertouch.net

Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

Votre santé est votre plus grande richesse. Prenez-en soin.