



**Grignotologue**  
@Grignotologue

Bonjour les astuces qui développent des TCA..... On écoute son corps, si vous avez faim c'est que votre corps a BESOIN de manger. Si vous ne mangez pas, frustration et possiblement quantités++ par la suite !!!

**Tibo InShape** @TiboInShape · Jul 19

Astuce simple pour arrêter de grignoter :

- ✓ Faites vos courses après manger pour éviter des achats plaisir.
- ✓ Brossez-vous les dents après manger pour couper la faim.
- ✓ Buvez de l'eau dès que vous avez faim.
- ✓ Mangez un chewing-gum quand vous avez faim.
- ✓ Mangez à heure fixe.

8:06 AM · Jul 20, 2022 · Twitter for Android

60 Retweets 45 Quote Tweets 199 Likes



**Grignotologue** @Grignotologue · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Puis bonjour la culpabilisation, astuces "simples" si c'était si simple on aurait pas autant de personnes avec TCA. Je rappelle que la première cause de développement des TCA c'est justement ce genre de discours, les restrictions et régimes en tout genre !

6 7 62



**knacki quadricolor** @3615\_Knacki · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Il oiblie de dire que ce qui coupe vraiment la faim, c'est de manger.

1 17



**Léo (il / lui) - Papa de Monsieur Bonk** @FrancoisBillyM · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Ceux qui disent "avoir tout le temps faim" vous avez pensé à voir un médecin ?

Parce que sincèrement, ça me semble pas ultra normal comme situation en fait.

3 16



**camidazolam** @lueursbleues · Jul 20

Je pense que dans ce cas là faut plus faire un travail sur « la sensation de faim » et « l'envie de manger »

L'une est physiologique, l'autre plutôt comportementale

1 14

Show replies

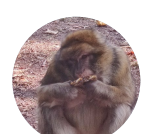


**Dom Davey** @DaveyDom · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Euh...quand on a habitude son corps à ingurgiter plus de nourriture qu'on dépense quand on tente de revenir à un régime alimentaire mieux adapté et sain on a faim au début mais le corps n'a pas BESOIN de manger. J'ai faux?

29



**On vit société retourner sinj** @MoiSociete · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Moins de tweets plus de cardio

9 146



**Duc Noah de Cajou** @elliota87108947 · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Bizarrement quand on a "faim" on mange assez rarement des courgettes et des aubergines. Il faut bien desaccoutumer le corps des substances addictives telles que le gras et le sucre, ce qui fait forcément réagir le corps.

20

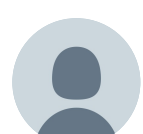


**:))))** @willilesushi · Jul 20

Replying to @Grignotologue

S'agirait de faire la différence entre la faim et l'appétit

3



**docnono2000** @docnono2000 · Jul 20

Replying to @Grignotologue

Ça ne marche pas comme cela. Plus tu manges plus ton corps réclamera sa dose. Si on grossit c'est que les apports sont supérieurs aux besoins. Le souci est aussi et surtout le choix de l'aliment pas le fait de manger ou de ne pas manger.

4



**OsirusRaph** @OsirusRaph · Jul 20

Replying to @Grignotologue

T'es psy pas nutritionniste a ce que je sache

2

