

Episode n°51 : Stress chronique dans nos assiettes aussi

Cette semaine, je vous parle de stress chronique et comment les pensées que l'on peut avoir quand on fait ses courses ou quand on passe à table peuvent bousculer notre digestion.

Quand votre cerveau est persuadé que c'est compliqué pour vous de manger tel aliment ou quand votre expérience pendant un repas est remplie de pensées parasites, il se met en mode « stress » et votre digestion se retrouve impactée.

Explorer vos pensées devant votre assiette sera l'un des éléments clé de votre transformation. C'est là que je démarre toujours avec les personnes que j'accompagne.

Si vous souhaitez approfondir ce travail, rejoignez-moi mercredi 13 octobre à 20h (ou bien en *replay*) à l'occasion de mon atelier JE ME LIBÈRE DES PENSÉES PARASITES : <https://auvertaveclili.fr/vert-ma-vie-ateliers>

Bonne écoute !

Et si vous souhaitez mettre fin à vos maux de ventre et manger enfin avec plaisir, je peux vous aider grâce à mon accompagnement Vert ma Vie : <https://vertmavie.app/p/coaching>



**STRESS
CHRONIQUE
DANS NOS
ASSIETTES
AUSSI**

J'écoute l'épisode 51

- **Retrouvez cet épisode en vidéo, [en cliquant ici.](#)**
- **Recevez par mail mon livret de 7 recettes végétales, sans gluten et sans sucre ajouté [en cliquant ici.](#)**
- **Découvrez mes 5 clés pour mieux digérer [en cliquant ici.](#)**
- **Suivez-moi [sur Facebook](#) et [Instagram.](#)**