

Zen et belle

Mincir grâce à la sophrologie

PAR VÉRONIQUE BARBIER,
SOPHROLOGUE,

En plus de vous relaxer, la sophrologie peut vous aider à perdre quelques kilos. Au programme : exercices de respiration, de visualisation et mouvements doux...

© ISTOCKPHOTO

Le principe ? Se réapproprier son corps en apprenant à l'écouter. La sophrologie est une technique thérapeutique psychocorporelle qui a pour but d'apporter une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Lors d'un régime alimentaire, la sophrologie aide :

- à identifier les facteurs qui ont favorisé la prise de poids ;
- à mieux connaître son corps (en prendre conscience et retrouver confiance en lui) ;
- à se réadapter à une alimentation plus saine et rééquilibrée.

Elle se base sur des exercices de respi-

ration, de visualisations positives, des mouvements doux, associés bien sûr à un suivi nutritionnel. Ainsi, pas de restriction alimentaire sévère ni de régime minceur "miracle". Le changement s'opère d'abord en vous, tout en douceur.

ANTI-STRESS

La détente que procurent les séances de sophrologie permet de rééquilibrer le processus lié aux hormones libérées par le stress (cortisol et adrénaline influencent fortement la prise de poids et l'envie de manger). Car le stress et le manque de sommeil sont des facteurs importants du surpoids ! Les nuits trop courtes (moins

...