

Les Mauvaises Habitudes Alimentaires Des Personnes Stressées

Le Stress est un problème qui touche de nombreuses personnes. Un des effets pervers du stress est qu'il peut entraîner chez la personne stressée de mauvais comportements, qui modifient son alimentation de manière à induire encore plus de stress! Ces choix peuvent ensuite créer plus de stress sur le long terme, mais aussi divers autres problèmes de santé; tristes et désagréables. Attardons nous donc sur quelques unes de ces mauvaises habitudes que vous devriez vous empresser de corriger.

Boire trop de café;

_ Lorsque l'on est stressé, on est souvent fatigué; dès le réveil. Certaines personnes prennent donc l'habitude de consommer de la caféine dès le réveil et continuent pendant toute la journée afin de rester en forme pour être plus performant. Manger la mauvaise nourriture

_ Les gens stressés ont tendance à choisir surtout des aliments riches en graisse, sucre et sel. Combien de fois avez vous mangé des sucreries en rentrant chez vous pour évacuer le stress de la journée? Sauter des repas

_ Être stressé est souvent synonyme d'être pressé. Ne pas prendre de petit déjeuner ou ne pas manger suffisamment à midi, pour finalement se retrouver affamé; en fin d'après midi, est quelque chose de fréquent chez les personnes stressées. Et n'oubliez pas, un café; en guise de déjeuner est largement insuffisant! Consommer sans réfléchir;

_ Une personne stressée est plus souvent sujette à des envies de nourriture indépendante de sa faim. Elle mange pour penser à autre chose, pour oublier une contrariété; ou encore parce qu'elle n'a rien d'autre à faire. Oublier de boire de l'eau

_ 8 verres d'eau par jour, quand c'est la dernière fois que vous êtes arrivé; à boire cette quantité; recommandée? Certaines personnes ne boivent plus d'eau du tout, se contentant des sodas ou du café; pour s'hydrater. Les "fast foods"

_ Avec une pause déjeuner parfois raccourcie au minimum, la restauration rapide devient une solution de facilité; de plus en plus choisie par les français, et surtout par les personnes stressées. Cependant, ce sont des repas qui sont rarement équilibrés, souvent mauvais pour la santé;, et quasiment toujours très chers par rapport à la quantité; servie. Les mauvais rituels

_ Le stress induit parfois une prise de poids, due au fait que la personne mange non pas par faim mais par besoin de compenser un mal-être. Une mauvaise réaction à cette prise de poids peut être de manger beaucoup moins au lieu de plus sainement. Cela a pour conséquence de causer encore plus de stress, tant donné; l'importance d'une alimentation équilibrée dans la gestion du stress. Toutes ces mauvaises habitudes alimentaires ont pour effet d'augmenter votre niveau de stress en plus de causer d'autres problèmes de santé;. Maintenant que vous conscience de ces mauvaises habitudes, vous pouvez commencer à les corriger, et par là même, diminuer votre niveau de stress et améliorer votre santé;.

About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, s'agit de Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible; prêté;