

Test du chocolat

my.aviitam.com/forums



 **Objectif(s) du test** : prendre conscience que de manger un aliment interdit fait diminuer les envies.

 **Durée du test** : 5 jours (1 repas par jour).

 **Instructions** :

1. Évaluez vos envies de chocolat avant de faire le test :



2. Pendant 5 jours, supprimez le repas du midi. Remplacez-le par du chocolat, et seulement du chocolat (ou tout autre aliment que vous considérez comme interdit).

3. Vous ne devez manger rien d'autre.

4. Ne mangez cet aliment que si vous avez faim. Arrêtez-vous de manger quand vous n'avez plus faim.

5. Après ces repas « chocolat » évaluez de nouveau vos envies :



 **Explications Aviitam** : La restriction cognitive est la volonté de contrôler son alimentation dans le but de maintenir ou perdre du poids. Cet état entraîne des périodes d'inhibition (je m'interdis de manger des aliments caloriques) mais aussi des périodes de « lâcher prise » (je me lâche complètement et mange plus qu'à ma faim).