



L'outils

STOP - WAIT - GO:

Nutrition appliqué au Human Design

1. L'Appétit (Chasseur) : La Digestion Séquentielle

L'OBJECTIF : Libérer ton système digestif de la surcharge d'informations pour stopper le stockage des graisses.

Comprendre ton métabolisme

Ton système est "archaïque" au sens noble du terme. Il est conçu pour traiter une information à la fois. Dans notre société moderne, nous mangeons des plats ultra-complexes (lasagnes, salades composées de 12 ingrédients, sauces élaborées). Pour toi, c'est un cauchemar métabolique. Ton corps ne sait pas quoi trier, il sature, s'enflamme et finit par stocker cette confusion sous forme de poids de réserve.

STOP - WAIT - GO

-
- STOP : Arrête de manger des mélanges. Si ton assiette ressemble à un chaos de couleurs et de textures mélangées, ton corps passe en mode "survie".
- WAIT : Prends 2 minutes avant de commencer. Décompose ton repas visuellement. Ne te laisse pas presser par la convivialité sociale qui pousse à tout mélanger.
- GO : Mange de manière consécutive. C'est la clé de ton succès.

Exercice Pratique : "L'assiette séparée"

- Le Tri : Ne mélange plus tes aliments dans la même bouchée.
- L'Ordre : Mange d'abord toute ta protéine, puis tous tes légumes, puis tes glucides (ou l'inverse, selon ton envie du moment).
- Le Résultat : Observe après 20 minutes. Tu te sentiras légère, sans ce "poids" sur l'estomac. Ton corps brûle enfin au lieu de stocker.

2. Le Goût (Sélectif) : La Dictature du Plaisir

L'OBJECTIF : Supprimer l'inflammation liée à la frustration alimentaire pour affiner ta silhouette.

Comprendre ton métabolisme

Pour toi, la qualité et le plaisir ne sont pas des options, ce sont des nécessités biologiques. Si tu forces ton corps à manger quelque chose de "sain" mais que ton palais rejette, tu crées un stress interne massif. Ce stress bloque l'élimination des toxines. Ton corps a besoin d'être "en amour" avec ce qu'il ingère pour activer ses enzymes de combustion.

La Méthode STOP - WAIT - GO

- STOP : Arrête immédiatement de manger "ce qu'il faut" ou "ce qui est bon pour la santé" si tu n'aimes pas ça.
- WAIT : Avant de porter la fourchette à ta bouche, demande-toi : "Est-ce que j'en ai vraiment envie ?".
- GO : Mange uniquement ce qui te procure une satisfaction réelle. Si le goût n'est plus là au milieu du repas, arrête-toi.

Exercice Pratique : "Le Test de la Première Bouchée"

- L'Analyse : Ferme les yeux à la première bouchée. Si ce n'est pas un "Oui" franc, ne finis pas l'assiette.
- La Sélection : Identifie 5 aliments "plaisir" qui sont sains pour toi et fais-en ta base.
- Le Résultat : En mangeant par plaisir, tu atteins la satiété beaucoup plus vite. Les kilos de frustration fondent naturellement.

3. La Soif (Liquéfaction) : Le Thermostat Interne

02

L'OBJECTIF : Réguler ta température interne pour transformer ton corps en machine à brûler les calories.
Comprendre ton métabolisme

Ta capacité à perdre du poids est directement liée à la température de ce que tu consommes. Si tu es un profil "Chaud" et que tu manges froid, ton corps s'épuise à réchauffer les aliments et n'a plus d'énergie pour la digestion. Si tu es un profil "Froid", les boissons glacées figent tes graisses et ralentissent ton transit.

La Méthode STOP - WAIT - GO

- STOP : Arrête de manger si tu te sens en déséquilibre thermique (frissons ou bouffées de chaleur).
- WAIT : Prépare ton système avec une boisson à ta température idéale (infusion chaude ou eau à température ambiante).
- GO : Mange quand ton corps se sent "tempéré". Ton métabolisme est alors activé.

Exercice Pratique : "Le Protocole Hydratation" 66

- L'Échauffement : Bois un grand verre d'eau à ta température 10 minutes avant le repas.
- L'Observation : Teste un repas 100% chaud (soupe, vapeur) et observe ton niveau d'énergie. Fais de même avec le froid.
- Le Résultat : En respectant ton thermostat, tu élimines les ballonnements et ton corps déstocke plus facilement l'eau et les graisses.

08

Le Toucher (Ambiance) – Le Poids de l'Environnement

L'OBJECTIF : Sécuriser ton système nerveux pour qu'il autorise la perte de poids.

Comprendre ton métabolisme

Tu es extrêmement sensible à l'endroit où tu te trouves. Si l'ambiance est tendue, bruyante ou chaotique, ton corps passe en mode "alerte". En mode alerte, le cortisol explose et ton corps stocke de la graisse abdominale pour se protéger du monde extérieur. Tu ne manges pas seulement de la nourriture, tu "manges" la pièce.

La Méthode STOP - WAIT - GO

- STOP : Ne mange jamais dans un lieu qui ne te soutient pas (bureau stressant, restaurant trop bruyant).
- WAIT : Change d'endroit. Va dans une pièce calme, dans la nature, ou crée ton propre cocon.
- GO : Mange quand tu te sens en sécurité et "nourrie" par le décor.

Exercice Pratique : "Le Sanctuaire de Repas"

- Le Choix du Lieu : Identifie l'endroit où tu te sens le mieux (calme total ou agitation joyeuse selon ton profil).
- Le Rituel : Si tu ne peux pas changer de pièce, change l'ambiance (musique, bougie, nappe).
- Le Résultat : Quand ton environnement te plaît, ton corps se détend. La digestion devient prioritaire sur le stockage de protection.

5. Le Son (Résonance) : La Vibration Digestive

Le Son (Résonance) – La Vibration Digestive 02

L'OBJECTIF : Utiliser les fréquences pour activer tes enzymes de combustion.

Comprendre ton métabolisme

Ton système digestif est littéralement branché sur tes oreilles. Les sons environnants dictent à ton corps s'il doit absorber ou rejeter. Un bruit de télévision, des cris ou une radio agressive ferment tes vannes digestives. Sans une bonne résonance acoustique, les aliments stagnent et se transforment en toxines stockées.

La Méthode STOP - WAIT - GO 04

- STOP : Coupe tout bruit parasite dès que tu sens une tension dans tes mâchoires ou ton ventre.
- WAIT : Mets un casque avec une musique qui te fait du bien ou savoure 5 minutes de silence total.
- GO : Mange quand le son autour de toi "sonne juste" pour tes oreilles.

Exercice Pratique : "Le Repas en Fréquence"

- Le Silence : Essaie de manger un repas par jour dans le silence le plus complet. 08
- L'Écoute : Prête attention à ta satiété. Tu verras qu'elle arrive beaucoup plus vite quand tes oreilles ne sont pas distraites.
- Le Résultat : Ton système nerveux est apaisé, ton métabolisme tourne à plein régime.

6. La Lumière (Vision) – Le Métabolisme Circadien

02

)La Lumière (Vision) – Le Métabolisme Circadien

L'OBJECTIF : Synchroniser tes repas avec ta lumière naturelle pour débloquer l'élimination nocturne.
Comprendre ton métabolisme

Ton corps traite les nutriments selon la luminosité. Si tu es un profil "Lumière Directe", ton métabolisme est solaire : il brûle tout quand le soleil est haut. Si tu es un profil "Lumière Indirecte", tu es lunaire : ton corps préfère transformer l'énergie dans le calme de la fin de journée ou sous une lumière tamisée. Manger à contre-courant de ta lumière bloque la perte de poids.

La Méthode STOP - WAIT - GO

- STOP : Arrête de manger sous des néons agressifs ou dans le noir si cela ne te correspond pas.
- WAIT : Attends le bon moment de la journée pour ton repas principal (plus tôt pour le solaire, plus tard pour le lunaire).
- GO : Mange quand la clarté visuelle est conforme à ton besoin biologique.

Exercice Pratique : "L'Ajustement Lumineux"

06

- Le Timing : Si tu es solaire, prends ton plus gros repas à midi, idéalement à la lumière du jour.
- L'Atmosphère : Si tu es lunaire, dîne à la bougie ou avec une lumière indirecte douce.
- Le Résultat : En respectant ton cycle lumineux, ton corps ne stocke plus de graisses inutiles pendant la nuit. Tu te réveilles légère.

08

4. Le Toucher (Ambiance) – Le Poids de l'Environnement

02

Le Toucher (Ambiance) – Le Poids de l'Environnement

L'OBJECTIF : Sécuriser ton système nerveux pour qu'il autorise la perte de poids.
Comprendre ton métabolisme

Tu es extrêmement sensible à l'endroit où tu te trouves. Si l'ambiance est tendue, bruyante ou chaotique, ton corps passe en mode "alerte". En mode alerte, le cortisol explose et ton corps stocke de la graisse abdominale pour se protéger du monde extérieur. Tu ne manges pas seulement de la nourriture, tu "manges" la pièce.

La Méthode STOP - WAIT - GO

- STOP : Ne mange jamais dans un lieu qui ne te soutient pas (bureau stressant, restaurant trop bruyant).
- WAIT : Change d'endroit. Va dans une pièce calme, dans la nature, ou crée ton propre cocon.
- GO : Mange quand tu te sens en sécurité et "nourrie" par le décor.

Exercice Pratique : "Le Sanctuaire de Repas"

06

- Le Choix du Lieu : Identifie l'endroit où tu te sens le mieux (calme total ou agitation joyeuse selon ton profil).
- Le Rituel : Si tu ne peux pas changer de pièce, change l'ambiance (musique, bougie, nappe).
- Le Résultat : Quand ton environnement te plaît, ton corps se détend. La digestion devient prioritaire sur le stockage de protection.

08