

MODULE 5 : leçon 3

Ton système digestif s'en mêle

Chez une personne stressée, épuisée, le processus de la digestion est en majeure partie inhibé par le stress. Il convient dès lors de prendre le temps de se détendre avant de passer à table : mettre en place une séance de cohérence cardiaque ou de relaxation avant les repas.

- **Cohérence cardiaque**

A pratiquer **15 minutes avant ton repas.**

Je te renvoie à mes conseils expliqués dans le module 4 leçon 4.

- **Respiration abdominale**

A pratiquer **15 minutes avant ton repas.**

Je te renvoie à mes conseils expliqués dans le module 4 leçon 4.