

## TEST : Suis - je accroc au sucre ?

**Quel est votre rapport au sucre. En mangez-vous de manière compulsive ?, ou comme ça de temps en temps ? Évaluez votre niveau de dépendance en faisant ce test, et prenez conscience que cette dépendance est votre prochaine bataille pour votre bien être.**

**Pour ne rien vous apprendre, vous savez que le sucre est une drogue dure, la seule drogue en vente libre qui a des effets désastreux sur votre santé :**

**Surpoids, obésité, évidemment, fatigue, anxiété, fibromyalgie, dépression, diabète, maladies cardiaques, hypertension, hypothyroïdie, inflammation de l'intestin, migraines etc...**

**Maintenant que vous avez un aperçu des dégâts potentiels sur votre organisme, à vos crayons maintenant pour ce test (plusieurs réponses possibles).**

**1) Que mangez-vous au petit déjeuner ?**

- a) Biscuits, viennoiserie, confiture.  b) Céréales sucrées.  
 c) Pain complet, œuf, jambon, fromage

**2) Sucrez- vous votre café, thé, infusion ?**

- a) avec deux ou trois sucres  b) avec un sucre au plus  c) aucun sucre

**3) Buvez-vous du coca, sodas, jus de fruits sucré, eau+ sirop ?**

- a) Tous les jours  b) 2 ou 3 fois la semaine  c) une fois la semaine

**4) Que mangez-vous comme dessert ?**

- a) Toujours une fin de repas sucré, un yaourt sucré, une part de gâteau.  
 b) Un yaourt nature avec du sucre  c) Un fruit

**5) Une fringale dans l'après- midi ?**

- a) Biscuits, barre chocolatée, confiture, vous allez chez le boulanger acheter des viennoiseries.  b) Un fruit frais, un carré de chocolat  
 c) Vous buvez 2 grands verres d'eau

**6) Au début de la soirée, affamé (e), trop fatigué (e) pour cuisiner**

- a) Vous ouvrez vos placards, et vous vous emplissez de tout ce que vous voyez de sucré, et ce n'est pas un biscuit que vous mangez, mais le paquet. Chocolat, idem.  
 b) Vous trouvez une pizza dans votre frigo et vous l'accompagnez d'un coca.  
 c) Vous faites, malgré votre fatigue un petit repas équilibré avec ce que vous trouvez et vous terminez par un fruit sucré.

**7) Vous êtes invité (e) en famille, une copine, chez des amis, et il n'y a rien d'autre en dessert qu'une petite salade de fruits frais, sans sucre ajouté.**

- a) Il vous manque quelque chose, vous êtes frustré (e), et vous espérez au moins à un café gourmand (petits gâteaux, biscuits, chocolat)
- b) Vous auriez préféré, même une simple tarte aux pommes
- c) Ça n'est pas grave du tout, ce n'était pas ce que vous aviez à manger qui était important, vous avez passé une bonne soirée avec des personnes que vous appréciez.

**Faites vos comptes :**

**Nombre de a =**

**Nombre de b =**

**Nombre de c =**

- 1) Majorité de a : Vous êtes « un « bec sucré » accroc-accroc, vous consolez vos moindres émotions avec n'importe quoi de sucré, en plus d'être fatigué, vous ne vous aimez plus, vous avez pris du poids, et comme ça vous rend triste, vous prenez de plus en plus de douceurs pour supporter ce mal être, et c'est le cercle infernal, vous ne vous en sortez pas, en culpabilisant, bien sûr !**

**Pas de soucis, les séances d'hypnose, et votre nouveau programme alimentaire va vous aider à prendre des distances avec votre ennemi numéro 1 : le sucre**

- 2) Majorité de b : Vous êtes une gourmande-gourmet**

**Vous aimez le sucre, et vous ne vous en cachez pas, mais vous savez vous « dompter » Les séances d'hypnose vont développer dans votre subconscient un « garde-fou » pour vous aider à être dans le raisonnable. Votre nouveau programme alimentaire va vite vous rééquilibrer sur vos « mauvais penchants » et rapidement. Votre motivation sera là, puisque très rapidement, vous allez vous sentir en pleine énergie !**

- 3) Majorité de C : Bravo ! vous consommez du sucre juste de temps en temps pour un petit plaisir conscient, votre dépendance au sucre est mineure, car vous n'êtes pas attirée spécialement par ce qui est sucré, et si vous avez quelques kilos à perdre, cela va se faire facilement, car vous semblez avoir compris ce qui est bon pour vous.**