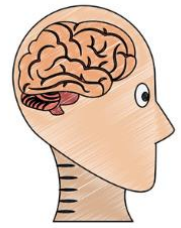


# Vous manquez de Dopamine !



# RÉGULER VOS NEUROMÉDIATEURS,

---



**Dopamine** : celui qui manque de dopamine aura tendance à être fatigué, nerveux, accro aux excitants et à fumer à n'importe quelle heure de la journée même au réveil, risque de Parkinson ou problèmes cardio-vasculaires.

## **L'ambitieux (FRONTAL-JAUNE-DOPAMINE) :**

- 1 Je fume plus le matin
- 2 Je ne peux pas commencer ma journée sans café
- 3 Je fume au réveil et/ou toute la journée
- 4 Je bois plus de deux expressos par jour
- 5 Je bois un verre de soda caféiné ou plus par jour
- 6 Je prends au moins un bol de thé par jour
- 7 Je consomme des boissons énergisantes
- 8 Je suis fatigué, je manque d'énergie
- 9 Je suis addict aux sucres, aux jeux ou au sport
- 10 Je mange des bonbons ou chewing-gum tous les jours
- 11 J'ai les jambes qui tremblent facilement
- 12 Je m'énerve facilement
- 13 J'ai des problèmes de thyroïde

Vos réponses montrent la tendance de votre addiction. Au-dessus de 5 réponses les compléments alimentaires seront nécessaires, en dessous de 5 réponses le changement d'alimentation peut suffire.

### **Pour réguler une addiction Jaune (dopamine) :**

#### ***Manger des œufs et du fromage dès le matin :***

Les protéines contiennent des acides aminés à la base de la création de nos hormones et neuromédiateurs. La dopamine est une hormone dopante comme son nom l'indique, elle nous fournit l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée. Le blanc d'œuf est l'aliment le plus riche en acides aminés, en consommer le matin permet d'alimenter le carburant indispensable à notre système hormonal. Le fromage et surtout le parmesan est particulièrement riche en Tyrosine (précurseur direct de Dopamine). Vous pouvez voir la tyrosine à l'œil nu sur les fromages : il s'agit de ces petits cristaux blancs à la surface du fromage.

#### **Pour faire le plein de dopamine : mangez des œufs et du fromage le matin pour remplir le réservoir hormonal.**

(Mais attention si vous avez une maladie inflammatoire ou de l'obésité, en ce cas voyez notre formation pour mincir qui vous apporte toutes les notions anti-inflammatoires indispensables.)

## **Diminuer la caféine et les excitants :**

Si vous réveillez le système nerveux avec des excitants (caféine, alcool et sucres en tout genre) celui-ci vous réclamera sa dose de sucre dont fait partie la cigarette. En conservant les excitants vous favorisez le cercle vicieux addictif et diminuez vos chances d'arrêt. Plus votre système nerveux sera apaisé plus il sera facile d'arrêter de fumer, dans le cas contraire vous risquez de souffrir du manque. Le besoin de caféine et d'excitants vient seulement de la carence en dopamine, en remontant votre taux de dopamine vous diminuez vos besoins en excitants divers.

## **Faire le jeûne intermittent de 16h minimum**

Une astuce pour remonter la dopamine naturellement et qui ne coûte rien ? Le jeûne intermittent de 16h !

À partir de la 14<sup>ème</sup> heure de jeûne le stress infligé à l'organisme le pousse à sécréter des hormones et augmente considérablement le taux de dopamine.

L'énergie est décuplée et le besoin en cigarette est diminué.

Comment faire le jeûne intermittent de 16h minimum ?

Voici un tableau vous permettant de trouver votre jeûne selon votre rythme personnel.

Tableau issu de : « Mon carnet de bord, 40 secrets pour me transformer définitivement » disponible en version papier, voir notre librairie ou en e-book voir la formation mincir définitivement.

Jeûne de 16h	Petit déjeuner à 8h	Déjeuner à midi	Goûter à 16h	Jeûne de 16h au lendemain matin 8h
Jeûne de 18h	Petit déjeuner à 9h	Déjeuner à 14h		Jeûne de 15h au lendemain matin 9h
Jeûne de 20h	Encas à 11h	Déjeuner à 14h		Jeûne de 15h au lendemain matin 11h
Jeûne du matin 16h	Déjeuner à midi	Goûter à 16h	Dîner à 19h	Jeûne de 20h au lendemain 12h
Jeûne du matin 18h	Déjeuner à 13h	Dîner à 18h	Jeûne de 19h au lendemain 13h	
Jeûne du matin 20h	Goûter à 16h	Dîner à 19h	Jeûne de 20h au lendemain 16h	
Jeûne de 23h matin	Déjeuner entre 11h et 16h	Jeûne le reste du temps		
Jeûne de 23h soir	Dîner entre 16h et 20h	Jeûne le reste du temps		

## Manger suffisamment de protéines le midi

Le déjeuner doit contenir une bonne portion de protéines (viandes, œufs, poissons, produits laitiers) afin de fournir les éléments indispensables à la fabrication de dopamine.

## Les compléments alimentaires de tyrosine

Un moyen rapide et efficace d'augmenter son taux de dopamine ? La L-tyrosine en complément alimentaire permet de fabriquer directement de la dopamine. *A ne pas prendre si vous faites de l'hypertension ni si vous prenez des antidépresseurs de type IMAO. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.*

Tyrosine 500 chez [www.biolifedirect.be](http://www.biolifedirect.be) 2 le matin à jeun

## **Avoir une activité physique ou faire du sport**

L'activité physique et surtout le sport augmentent nos taux de dopamine, mais attention vous pourriez remplacer votre addiction au tabac par une addiction au sport, ceci-dit cette addiction est beaucoup plus saine !

## **Pour arrêter de fumer avec notre programme complet nous vous conseillons :**

1 de réguler vos neuromédiateurs avec la neuro nutrition que nous venons de voir

2 de regarder les vidéos explicatives sur l'alimentation anti-addiction

3 de faire la séance d'hypnose avec un hypno-nutritionniste ou en ligne et de l'écouter pendant 21 jours afin de changer votre comportement.

Si vous n'avez pas le programme complet, vous pouvez y accéder ci-après.