



Sommaire

Culture

Plaisirs

Reportage

Intime

Mode

Actu / News

Sub Yu

» [Retour accueil](#) • [Rencontre en cuisine](#) • [L'objet X](#) • [L'objet O](#) • [Bien-être](#) • [Aimez-vous en faire](#) • [De: beauserama.fr](#)

Par **Sabrina Julien-Sweerts** le 01/09/2009 | [Réagir](#) | [Envoyer](#) | [Imprimer](#)

## C'est la rentrée !

La rentrée rime souvent avec reprise du stress et manque de temps. Or, vous le savez, cela peut avoir des conséquences sur la prise alimentaire et sur le poids. Alors pourquoi ne pas se poser et réfléchir à une nouvelle organisation ?

Votre mission : trouver du temps pour vous et éviter tout stress inutile !

Commencez par observer attentivement vos habitudes avec un regard extérieur. Faites comme si vous observiez un inconnu et repérez ce qui vous stresse le plus, ce qui vous fait perdre du temps inutilement. N'oubliez rien ! Les courses, les aller-retour, les tâches ménagères ou même vos clés que vous cherchez systématiquement quand il est l'heure de partir...

Une fois les problèmes repérés, réfléchissez à des solutions possibles. Je délègue, je répartis sur la semaine, je modifie les rangements pour une meilleure praticité etc etc...

Ensuite, mettez cette nouvelle organisation en place et testez-la. Elle vous convient, vous l'adoptez, elle ne vous convient pas, vous la modifiez !

Du stress en moins, du temps en plus, c'est une vie facilitée et un bon point de départ pour améliorer le comportement alimentaire. Alors, c'est parti ?

Bon courage et bonne rentrée à tous !

