

Les neurotransmetteurs



La biochimie définit notre bien-être physique et émotionnel

Notre manière de penser et de ressentir, ainsi que nos émotions et notre santé physique, sont le résultat de millions de processus complexes s'opérant dans le corps et le cerveau.

Cette activité, qui se produit au niveau biochimique et des neurotransmetteurs, a un impact direct sur notre santé. En fait, chacun de nous a sa propre biochimie interne. Celle-ci doit être parfaitement équilibrée pour que nous nous sentions bien et soyons au meilleur de notre forme.

Si notre corps n'est pas nourri correctement, notre cerveau à son tour ne reçoit pas les acides aminés et les micronutriments essentiels dont il a besoin pour nous permettre de penser et de nous sentir comme il se doit.

Lorsque la chimie de notre cerveau et de notre corps est perturbée, nous ne sommes plus à même de fonctionner correctement et risquons alors d'être exposés à un large éventail de troubles, parmi lesquels la dépendance, la dépression et autres maladies psychologiques et physiques.

Ensemble, avec l'hypnose, la nutrition comportementale et la nutrithérapie, nous mettrons en place un protocole de gestion de l'alimentation et des comportements.

- **Nous identifierons ensemble vos modèles familiaux et sociaux. Cela vous permettra d'être conscient de vos anciennes habitudes alimentaires et de les modifier si besoin.**
- **Nous apprendrons à mieux identifier les sensations de faim et de satiété avec l'aide de l'hypnose et à les distinguer des autres sensations qui peuvent être induites par des situations émotionnellement difficiles.**
- **Nous apprendrons à mieux gérer les émotions, à tolérer les émotions négatives sans devoir compenser par des prises alimentaires.**