

Planifiez vos portions pour mieux respirer

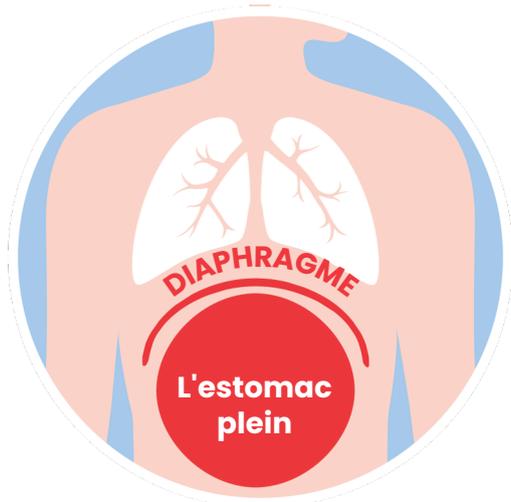
Le diaphragme se situe entre les poumons et l'estomac. Il se déplace normalement vers le bas pour dilater les poumons lorsque vous inspirez, et vers le haut pour expulser l'air lorsque vous expirez. Lorsque l'estomac est plein, le diaphragme est poussé vers le haut, de sorte que les poumons ne peuvent pas se dilater autant et que l'inspiration n'est pas aussi bonne.



2-3 repas copieux



5-6 petits repas



Un estomac plein restreint le diaphragme



Diaphragme sans restriction



Essoufflement



Une respiration plus facile



Ne pas terminer les repas



Finir les repas



Perte de poids indésirable



**Prise de poids réussie /
maintien du poids souhaité**