

La Vérité sur la Consommation d'Alcool : Mode d'Emploi !



La consommation d'alcool fait partie de la vie sociale de la plupart des gens. Ceci est un fait.

Est-ce que l'alcool est bon ou mauvais pour la santé ? Ça dépend...

Vous avez probablement entendu dire que « consommer un verre de vin rouge, chaque jour, était bon pour la santé, parce que le vin rouge contient, entre autres, du resvératrol, un puissant antioxydant, et bla bla bla... ».

Est-ce vrai que le vin rouge contient du resvératrol ? La réponse est oui !

La vraie question à se poser est : Combien de vin rouge je devrais consommer pour avoir une dose quotidienne significative de resvératrol ? La réponse est : Plusieurs centaines de bouteilles, chaque jour !

Lorsqu'une seule capsule de resvératrol fait l'affaire, que doit-on choisir ? On dirait que plusieurs choisissent de continuer à croire que c'est le vin rouge, que l'on doit choisir.

Qu'en est-il de la bière ?

En fait, je n'y vois aucun avantage pour la santé. Si c'est bon pour vous, car la bière vous fait relaxer, pourquoi ne pas essayer le yoga, la méditation ou un bon massage ? C'est beaucoup plus efficace, croyez-moi !

De plus, nous parlons ici de **Glucides liquides** : l'un des meilleurs moyens pour accumuler du gras au ventre... et aux « poignées d'amour » !

En passant, je ne suis pas en train de vous dire de ne pas consommer d'alcool du tout ! Loin de moi cette pensée !

Pendant, je crois important d'enlever de notre conscience que l'alcool a un quelconque effet thérapeutique. Il y a plus d'une raison de consommer de l'alcool avec modération. Ce n'est pas qu'une question de ne pas conduire son automobile après avoir pris quelques consommations. Pour votre santé, l'alcool est très néfaste.

Les Effets négatifs de l'alcool, sur votre santé, sont à court, moyen et long terme. À quoi ressemblent ces effets nuisibles ?

Impacts négatifs sur la santé :

- Glycémie élevée;
- Mauvais cholestérol;
- Effets anaboliques : Surplus de poids;
- Effets cataboliques : perte de masse musculaire (Eh oui! [L'Effet Yo-Yo](#));
- Pression artérielle élevée;
- Le foie ne fournit pas à tout détoxifier de grandes quantités d'alcool;
- Etc.

Sans parler des « lendemains où vous vous sentez comme de la merde » !

Avant de décider d'arrêter complètement, ou de vous limiter à, comme exemple, une seule consommation par jour, voyons quelques règles à suivre, dont votre corps vous remerciera de les suivre :

Qu'est-ce qu'une consommation ?

- Bière : 340 ml;
- Vin : 140 ml;
- Boisson forte : 45 ml;

Ceci est la base. Une coupe de vin, remplie à ras bord, c'est probablement plus de 2 consommations, au lieu d'une seule.

Ensuite : Combien devrais-je en consommer ?

En passant, il n'y a pas de minimum. Ça va de soi.

Ce que je vous suggère, pour éviter que l'alcool ait un impact négatif sur votre santé, c'est de limiter votre consommation à 3 par semaine, non cumulatives.

Ce qui signifie, qu'en vous basant sur les quantités citées plus haut, vous ne preniez qu'un maximum de 3 consommations, et vous faites un « reset » chaque semaine. Donc, si une semaine, vous ne consommez qu'un seul verre de vin : la semaine suivante, vous n'avez pas droit à 5 consommations pour autant. Maximum 3 !

Ce qui signifie que vous devez faire des choix de « quand et combien » consommer.

Si vous avez l'habitude de consommer de l'alcool chaque jour, comment faire pour diminuer votre consommation ?

Ce que je vous suggère, c'est de faire une réflexion, tout d'abord sur vos **raisons** de consommer chaque jour.

En passant, je suis conscient qu'il y a une minorité de gens qui se disent, actuellement : « Hey Paul ! Si tu crois que je vais diminuer ma consommation d'alcool, que parce que tu me donnes des raisons de le faire, je ne m'empêcherai pas de consommer ce que je veux. Ça ne te regarde pas ! »

Je n'ai aucun problème avec ça. J'ai parfois la même réponse de certains fumeurs, qui ne sont pas prêts à arrêter.

Je sais que je ne peux pas changer qui que ce soit, car le changement est une question personnelle, et une question de **conscience**.

Certains ne peuvent pas « voir » la valeur de ces conseils, au-delà de leur petits plaisirs et conscience. C'est ok ! Cessez de lire, versez-vous un bon verre, et on n'en reparle plus ! Mais sachez qu'il y a des conséquences désastreuses à la surconsommation d'alcool, conséquences qui n'ont rien d'amusant !

...Donc, faire une réflexion sur les raisons de votre consommation trop fréquente :

- Est-ce lors des événements sociaux ?
- La fréquentation de certaines personnes ?
- Un bon repas ?
- La fatigue ?
- La chaleur ?
- Les émotions : Peine, joie, etc. ?
- Parce que les « autres » consomment, je me sens obligé de le faire ?
- Etc.

Ensuite, faites une seconde réflexion sur « **les occasions spécifiques où vous vous rappelez d'avoir pris une consommation, et que vous l'avez vraiment appréciée !** »

Ceci est un exercice révélateur...

Comme exemple, si vous prenez un verre de vin ou de bière, chaque soir, en revenant du travail, vous ne vous rappelez probablement pas de votre consommation que vous avez prise, mardi il y a 3 semaines !

Cependant, si vous vous rappelez de cette bière que vous avez prise, après des travaux extérieurs, sous le soleil, alors cela signifie quelque chose : C'est que dans cette condition, vous l'avez vraiment appréciée !

Tandis que, la fois du mardi soir que vous ne vous rappelez pas, c'est probablement parce que vous l'avez fait par **habitude**, et vous ne l'appréciez vraiment pas autant que lors de vraies occasions.

Le principe est simple ici : choisissez de prendre une consommation, que les fois où vous l'appréciez le plus, que les fois où vous vous rappelez de l'occasion : de cette fois, avec qui vous étiez, les émotions, etc.

En passant, vous pouvez appliquer ce même principe aux fois où vous allez au restaurant, question de diminuer vos repas moins bons pour votre santé, vous voyez ?

Cet exercice vous permettra de faire les bons **CHOIX**, sans limiter vos **VRAIS PLAISIRS !!!**

En consultation, comme exemple pour une perte de poids, lorsque je suis avec un client qui avait la mauvaise habitude de consommer chaque jour, je le féliciterai lorsqu'il aura diminué à une seule bouteille de vin par semaine. Ce sera un bon progrès, mais je garde à l'esprit que le pire est fait, et que si cette personne diminue jusqu'à 3 consommations par semaine, c'est elle ou lui qui bénéficiera des bienfaits rapidement.

Nous avons tous nos péchés mignons, et la prise de conscience, de ces derniers, peut vous permettre de régler une multitude de défis, tant de santé, que sociaux et professionnels...

Ça fait partie de votre développement personnel. Une fois que vous l'acceptez et que vous prenez les moyens pour passer à l'action, vous venez de grandir... et pour certains, c'est tout un bond qui peut changer complètement leur vie ! Croyez-moi !

Jusqu'où irez-vous ?

P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!**, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

P.P.S. : Comme ce programme inclut un service de coaching personnalisé, sur mesure, vous comprendrez que les places sont limitées.

* Je vous invite, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas...

* **Références pour Gestionnaires et Décideurs :** [Consultant](#) et [Leadership organisationnel](#)

Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités
Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220

Vous aimez ce bulletin ? Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/Boutique Achat en Ligne.html](http://www.paulrousseau.com/Boutique_Achat_en_Ligne.html)

de **là où vous êtes...** à **là où vous désirez être !**

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau, Coach Certifié/Conférencier
Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence
Tél. : 1-866-588-5220

Auteur, Conférencier, Coach en Nutrition et Psychologie sportive / Entraîneur privé Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur **prochain niveau d'Excellence**.

Artiste martial, ceinture noire 2^e Dan dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de TopShape-Fitness.com, site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

** Visitez PAULROUSSEAU.COM pour plus de détails.

Attitude – Automotivation – Leadership

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) : www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient de l'importance, pour plusieurs raisons, de faire des choix judicieux, en consommation d'alcool ?

- Quelle sera ma stratégie pour faire de meilleurs choix, en consommation d'alcool ?

- **Comme Leader :** Qui puis-je aider ou inspirer à se prendre en mains, en choisissant les occasions pour prendre ou non une consommation ? (dans ma famille; dans ma profession; dans mes connaissances; en pratiquant un sport; etc.)

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -