Retrouvez un ventre plat en maîtrisant votre cortisol

Suivi quotidien de vos symptômes

• Notez l'heure précise de vos pics de stress sur une échelle de 1 à 10 pour corréler ces moments avec les variations possibles du cortisol circadien.

• Évaluez votre niveau de gonflement abdominal (distension) le matin à jeun et le soir avant le coucher pour observer l'évolution sur 24h.

• Consignez la présence de symptômes associés au stress tels que la fatigue persistante, l'irritabilité ou les troubles de la concentration.

Facteurs environnementaux et alimentaires

• Enregistrez votre consommation de caféine, car elle stimule la libération de cortisol et peut aggraver les symptômes digestifs chez les sujets sensibles.

• Inscrivez la qualité et la durée de votre sommeil, un mauvais repos étant un facteur majeur de dysrégulation du cortisol.

• Notez les aliments consommés lors des repas précédant un gonflement important, en identifiant les fibres fermentescibles (FODMAPs) qui peuvent complexifier le diagnostic.

Activité physique et gestion du stress

• Suivez l'intensité de votre activité physique quotidienne : une intensité trop élevée peut augmenter transitoirement le cortisol, tandis qu'une activité modérée aide à le réguler.

• Notez les techniques de gestion du stress pratiquées (cohérence cardiaque, méditation) et leur effet immédiat sur votre sensation de gonflement abdominal.