

10 façons de célébrer la



JOURNÉE INTERNATIONALE

SANS DIÈTE



1 Je ne m'interdis aucun aliment que j'aime. Lorsque je m'offre ces petits plaisirs, j'en profite pleinement, sans culpabilité. Je savoure pleinement chaque bouchée.

2 Je cultive le plaisir de bien manger en découvrant de nouvelles saveurs. Je me rappelle que manger sert à nourrir mon corps, cette merveilleuse machine dont je dois prendre soin.

3 Je mange à ma faim. Je me fie aux signaux de faim et de satiété que mon corps m'envoie pour identifier les quantités d'aliments dont j'ai besoin plutôt que de me fier aux règles préétablies par des diètes.

4 Je mets de côté les modèles de beauté irréalistes de notre société pour ainsi mieux respecter les différents formats corporels, en commençant par le mien!

5 Je passe moins de temps à me préoccuper de mon apparence et davantage à me faire plaisir.

6 Je reconnais mes qualités et mes talents. Je les apprécie et je donne l'opportunité aux autres de les découvrir.

7 Je cesse de faire ou d'accepter des commentaires désobligeants sur mon apparence.

8 Je relègue les diètes aux oubliettes.

9 Je fais de l'activité physique pour le plaisir, et je m'accorde des moments de détente.

10 J'ai confiance en mes capacités.