

1. CLASSEZ-VOUS LES ALIMENTS COMME ÉTANT PERMIS OU INTERDITS?

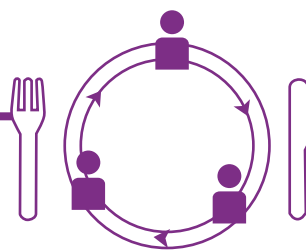
Le fait de vous priver de certains aliments peut les rendre plus attrayants. Résister à la tentation peut alors devenir difficile et vous inciter à manger davantage de ces aliments. Résultat : culpabilité assurée! De plus, vous pourriez perdre intérêt ou même être dégoûté(e) par vos aliments permis.



Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation. **Écoutez vos envies, respectez vos préférences et savourez lentement tous les aliments sans culpabilité.** De cette façon, vos aliments interdits seront moins attrayants et vous aurez de nouveau du plaisir à manger vos aliments permis. Cela vous permettra de retrouver l'équilibre.

2. ÉVITEZ-VOUS LES SITUATIONS SOCIALES IMPLIQUANT LA NOURRITURE?

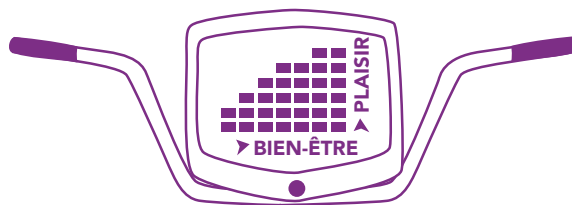
En refusant une sortie à l'extérieur pour ne pas dévier de vos règles, vous pourriez manquer de belles occasions ou même, vous isoler. Aussi, en vous privant de manger certains aliments pour éviter le jugement des autres, vous risquez de ne pas être à l'écoute des envies de votre corps. Ces comportements peuvent également nuire à la relation que vous entretenez avec la nourriture.



Apprenez à **dédramatiser ces situations.** Ayez une **vision globale de votre alimentation.** Un seul repas ou une seule journée n'a pas le pouvoir d'influencer votre poids ou votre santé. L'important est de vous écouter et de respecter vos besoins. Profitez de ces occasions et **prenez plaisir à manger avec votre entourage!**

3. VOYEZ-VOUS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UNIQUEMENT COMME UN MOYEN DE CONTRÔLER VOTRE POIDS?

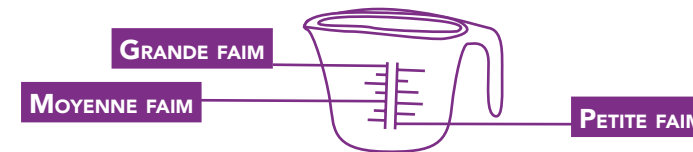
Si vous bougez seulement pour brûler des calories, vous risquez de vous imposer des objectifs irréalistes et de choisir une activité qui n'est pas adaptée à vos besoins. La motivation pourrait ne pas être au rendez-vous. Bref, les chances que vous mainteniez cette activité à long terme sont très faibles.



Choisissez plutôt des **objectifs réalistes**, qui ne sont pas liés au poids ou à l'apparence, pour vous motiver à être physiquement actif. Mettez davantage sur des activités physiques qui vous procurent du **plaisir**, une **sensation de bien-être** et des **émotions positives** pour bien fonctionner.

4. CALCULEZ-VOUS LES QUANTITÉS D'ALIMENTS QUE VOUS MANGEZ?

Lorsque vous comptez vos calories ou mesurez vos portions, vous n'êtes pas à l'écoute de votre corps. Vous risquez alors de ne pas manger suffisamment ou encore, de trop manger. De plus, il est fort possible que la restriction et la frustration s'invitent à votre repas!



Tentez plutôt d'être à l'**écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand arrêter de manger** (sentiment de satisfaction, regain d'énergie, moins de plaisir à manger, etc.). Votre corps est le seul à savoir la quantité d'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.

5. EST-CE VOTRE MONTRE QUI VOUS INDIQUE QUAND MANGER?

Le fait de vous fier à l'heure pour savoir quand vous avez le droit de manger peut vous déconnecter des signaux naturels que votre corps vous envoie. Vous pourriez alors de ne pas respecter vos réels besoins en énergie.

Soyez plutôt à l'**écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand vous avez faim** (ex. : gargouillements, creux dans l'estomac, baisse d'énergie, etc.). Reprenez contact avec ces signaux et ayez confiance en eux : votre corps sait quand il a besoin d'énergie.

