

Comment développer une relation positive avec la nourriture et faire confiance à votre corps?

@groupeequilibre

Observez-vous pour prendre conscience des règles qui se sont immiscées dans votre tête. La culture des diètes est présente depuis tellement d'années qu'on compte les calories ou **on évite certains aliments sans même s'en rendre compte.**

@groupeequilibre



Remettez en question votre sentiment de culpabilité. Allez-vous vraiment engraisser parce que vous mangez un dessert? Êtes-vous vraiment une mauvaise personne si vous mangez trop?

@groupeequilibre

e

Apprenez à faire confiance à votre corps.

Les diètes vous ont déconnecté.e des signaux que votre corps vous envoie, mais c'est possible de réapprendre à les ressentir et à les respecter. N'hésitez pas à consulter un.e nutritionniste pour vous aider à y parvenir.

@groupeequilibre



Ne visez pas la perfection!

L'idée est de vous libérer des règles, alors n'oubliez pas d'être flexible et d'accepter de vous tromper. Développez le réflexe de manger pour nourrir votre corps, pour avoir du plaisir, pour découvrir de nouveaux aliments.

@groupeequilibre

Découvrez une variété d'outils pour aller plus loin sur

equilibre.ca/sansdiete

@groupeequilibre