

Nouveau sur le blogue

# 5 stratégies pour échapper aux diètes déguisées

par Karine Gravel

Nutritionniste et docteure en nutrition

@groupeequilibre

1

## Vérifier l'objectif de ce qui est proposé

Si le but est de perdre du poids, c'est une diète amaigrissante. Le fait de se nourrir n'est pas censé être dangereux, et les aliments n'ont pas besoin d'être surveillés.



@groupeequilibre

2

## Analyser le vocabulaire utilisé

Parmi les déguisements les plus populaires, on retrouve le programme de bien-être, le mode de vie et même l'art de vivre.

@groupeequilibre

3

## Reconnaître la culture des diètes

C'est un système de croyances qui associe la minceur à la santé et qui nous amène à penser que l'on a constamment besoin de perdre du poids.

@groupeequilibre

4

## Adopter l'alimentation intuitive

Plutôt que d'essayer de contrôler notre corps, on tente de l'écouter, de le comprendre, d'en prendre soin et de mieux percevoir ses besoins.



@groupeequilibre

5

## Dénoncer les diètes trompeuses

On peut ressentir de l'impuissance au sujet de l'industrie des diètes qui est si puissante, et c'est normal. Sachez qu'il est possible de dénoncer les diètes trompeuses ici :

[apparencetrompeuses.ca/denoncer](https://apparencetrompeuses.ca/denoncer) 

@groupeequilibre