

# La vie sans la charge mentale de la culture des diètes

@groupeequilibre

C'est...



- Choisir les aliments selon mes préférences
- Savourer mon repas sans culpabilité avec plaisir
- Apprendre à identifier et à respecter les besoins de mon corps

Plutôt que...

- Devoir faire un exercice de calcul mental des calories chaque fois que je mange...

@groupeequilibre

C'est...



- Adapter mes activités selon mon niveau d'énergie
- Bouger pour le plaisir, le bien-être ou le dépassement de soi
- Choisir de me reposer si je suis fatigué.e

Plutôt que...

- Faire des activités physiques par obligation...

@groupeequilibre

C'est...



- Me rappeler que les gens m'aiment pour ce que je suis et non pour mon apparence
- M'accorder le droit au bonheur, peu importe mon poids
- Prendre soin de mon corps pour me permettre d'accomplir les choses qui me font du bien

Plutôt que...

- Laisser le chiffre sur la balance déterminer ma valeur comme personne...

@groupeequilibre