

Se libérer de la charge mentale de la culture des diètes :
Comment avoir des attentes plus réalistes?

@groupeequilibre

1



Réalisez que le processus prend du temps

Déconstruire des pensées et des comportements bien ancrés ne se fait pas du jour au lendemain. Laissez-vous le temps de cheminer à votre rythme et d'y aller une étape à la fois.

@groupeequilibre

2



Acceptez de faire des erreurs et ne visez pas la perfection

Tentez de vous traiter avec bienveillance à travers les bons coups et les moins bons coups. Le fait d'éprouver des difficultés et de faire des erreurs ne veut pas dire que vous avez échoué, bien au contraire!

Cela vous apprendra à mieux vous connaître et à identifier de bonnes solutions pour vous.

@groupeequilibre

3



Célébrez les réussites

Ne minimisez pas les plus petits succès! Prenez le temps de remarquer lorsque vous avez des pensées plus bienveillantes ou lorsque vous prenez une décision pour votre bien-être non guidée par la culture des diètes.

@groupeequilibre

4



Allez chercher du soutien au besoin

N'hésitez pas à consulter des professionnel.le.s de la santé qui pourront vous aider à travailler la relation avec votre corps et la nourriture.

@groupeequilibre