

L'alimentation intuitive

LES 10 RÈGLES DE BASE

Rejeter les concepts
de "régime"



Honorer
votre faim

Faire la paix avec la
nourriture



Cesser de
culpabiliser

Découvrir les facteurs
de satisfaction



L'alimentation intuitive

LES 10 RÈGLES DE BASE

Ressentir la satiété



Gérer les émotions
avec bienveillance

Respecter et aimer
son corps



Faire de l'exercice
et sentir la
différence

Honorer sa santé avec
une alimentation de
qualité



Le tout en conservant les recommandations nutritionnelles et les règles de base d'une alimentation équilibrée.

