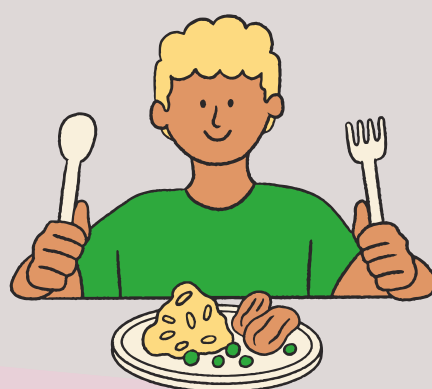


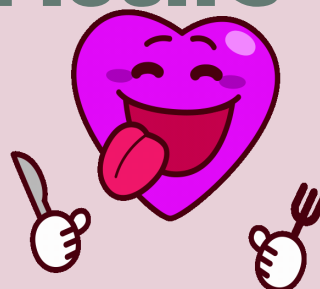
RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

LE PRINCIPE



1. On oublie les régimes restrictifs

Une règle de base: Il n'y a pas d'aliments interdits ! On mange de tout mais en quantité raisonnable.



→ On oublie la frustration

2. On privilégie les aliments de qualité



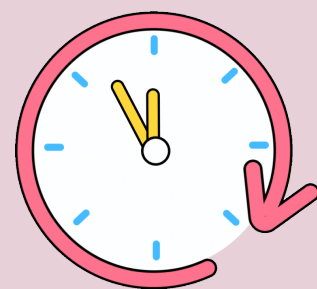
On change ses habitudes, on s'intéresse aux recommandations alimentaires.



+ de fruits et légumes, moins de produits sucrés/salés

3. On organise ses repas

On prend le temps de manger et on privilégie 3 à 4 repas réguliers à 2 gros repas.



4. On mange en pleine conscience



On s'éloigne des écrans pour profiter au mieux des repas. On se concentre sur ce que l'on mange et ses sensations.

5. On se fait encadrer

Pour mener à bien un rééquilibrage alimentaire, on prend conseil auprès d'un diététicien.



On acquiert de nouvelles habitudes alimentaire pour manger mieux !



www.nubel.be

