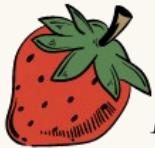


MES 8 CONSEILS POUR UNE RELATION Saine AVEC L'ALIMENTATION



1. HONORER SA FAIM ET SA SATIÈTÉ
2. RESPECTER SON CORPS ET EN PRENDRE SOIN
3. NE PAS CATÉGORISER LES ALIMENTS
4. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR PLAISIR
5. OUBLIER LES RÉGIMES RESTRICTIFS
6. PRENDRE LE TEMPS D'APPRÉCIER LES REPAS
7. ÊTRE BIENVEILLANT(E) ENVERS SOI-MÊME
8. NE PAS DISSOCIER LES ASPECTS SANTÉ ET PLAISIR



Marie Scapin

Diététicienne nutritionniste

www.mariescapin.fr

06 25 26 58 30

contact@mariescapin.fr

@marie.scapin