

MES 8 CONSEILS

POUR UNE RELATION SAINES AVEC L'ALIMENTATION



1. HONORER SA FAIM ET SA SATIÉTÉ
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
f @marie.scapin