

10 PRINCIPES

DE L'ALIMENTATION INTUITIVE

JV!
intuitif.ve

Mets de côté le concept de régime

1.

Écoute tes signaux de faim

2.

Gargouillements
Fatigue
Tremblements
Perte de concentration
Agitation
Sautes d'humeur

Faire la paix avec la nourriture

3.

Pose-toi ces questions
Est-ce bon?
Est-ce que je suis rassasié?
Comment je me sens après le repas ?

Cesse de te culpabiliser

4.

Découvre tes facteurs de satisfaction

5.

6. Respectez les signaux de satiété

Sensation agréable de plénitude
Diminution des signaux de faim
Diminution de l'appétit
Fatigue

7. Apaise ta faim émotionnelle

8. Apprends à accepter votre corps

9. Fais de l'exercice

**10. Mange avec bienveillance.
Prends soin de ta santé**

