

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Les principes de base de l'alimentation intuitive

Fiche 7 : Récapitulatif

10 règles d'or

- ① Je dis stop aux régimes
- ② Je mange à ma faim
- ③ Je respecte ma sensation de satiété
- ④ Je fais la paix avec tous les aliments
- ⑤ Je ne catégorise pas les aliments comme étant "bons" ou "mauvais"
- ⑥ J'explore une nouvelle notion de plaisir et de satisfaction quand je mange
- ⑦ Je ne mange pas systématiquement mes émotions
- ⑧ J'accepte mon corps
- ⑨ Je bouge par plaisir et pas pour maigrir
- ⑩ Je valorise / prends soins de ma santé



Si vous n'êtes pas encore abonné à Habitudes Santé, inscrivez-vous sur www.habitudes-sante.com/inscription-fichesRA pour recevoir **gratuitement 6 fiches informatives complémentaires** pour mieux comprendre les concepts liés au rééquilibrage alimentaire.