

Conclusion

- Soigner sa relation à l'alimentation pour pouvoir manger de tout
- Soigner sa relation avec son poids et son corps
- Envisager l'alimentation comme un soin
- Faire confiance à son corps et l'écouter

17

Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchotes, tu n'auras pas à l'entendre hurler



18