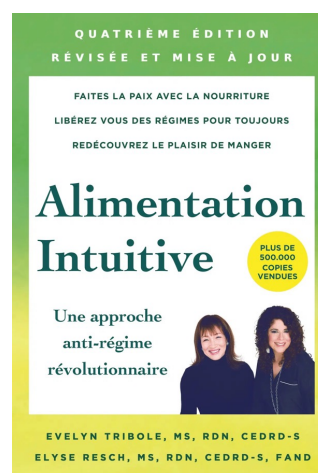


Régulation et alimentation intuitive

- Honorer sa faim
- Faire le tri dans ses croyances alimentaires



3

Exercice

Les croyances alimentaires

- « Il ne faut surtout pas manger de sucre, ça fait grossir »
 - C'est Tati Micheline qui me l'a dit, je l'ai lu dans un magazine
 - Du coup j'essaye de ne plus acheter de crasses
 - Et quand j'en mange je craque complètement
 - Après je culpabilise à mort
 - En fait, si on regarde bien, l'OMS autorise quand même 10% des apports de la journée sous forme de sucre ajouté... C'est l'excès qui est nuisible pour la santé
 - Ma nouvelle croyance = l'excès de sucre est mauvais pour la santé
 - Mon nouveau comportement: je m'autorise un peu de confiture au petit déjeuner et un carré de chocolat le soir. Et quand c'est la fête, je peux manger un morceau de gâteau sans culpabilité

4