

Vous souhaitez une prise en charge différente - en supprimant les mots "régime", "frustration", "privation", "restriction".

Vous en avez assez du traditionnel : crudités - viande grillée - légumes vapeurs - yaourt 0% - fruit.

Vous n'avez d'ailleurs pas besoin d'une diététicienne pour cela !

Vous vous êtes rendu compte que la restriction n'aboutit qu'à un comportement alimentaire du tout ou rien, suivi d'échecs répétés.

Il est démontré que la pratique des régimes amaigrissants favorise la restriction cognitive, avec des pertes de contrôle alimentaires qui,

elle - mêmes, entraînent la prise de poids. On est donc clairement dans un cercle vicieux!

Pour se sentir bien, il faut :



- Se réconcilier avec les aliments, cesser de leur faire la guerre, réapprendre à manger de tout un peu.

- Retrouver la régulation alimentaire physiologique : les sensations de faim, de rassasiement.

- Apprendre à faire face à ses difficultés de vie autrement qu'en mangeant.
- Etre bien dans son corps, avoir une bonne image de soi

**Je vous propose une approche basée sur la biologie, la psychologie et les sens, c'est à dire retrouver**

**vos régulation alimentaire en travaillant sur les sensations.**

**Je vous propose de travailler sur la quantité plutôt que sur la qualité afin d'éviter les frustrations.**

**Et enfin, la clef, travailler sur l'image du corps afin d'être bien "dans ses baskets"**

**Il n'est plus alors question de régime....**