



Manger ses émotions

Reconnaitre vos facteurs déclenchants

1.

Soyez à l'écoute de vos fringales.

Parfois, vous n'avez pas vraiment besoin de nourriture!

2.

Soyez conscient des impulsions.

Prenez un moment pour respirer avant de prendre une bouchée.

3.

Testez votre faim.

Un fruit ou un légume devrait faire l'affaire!

4.

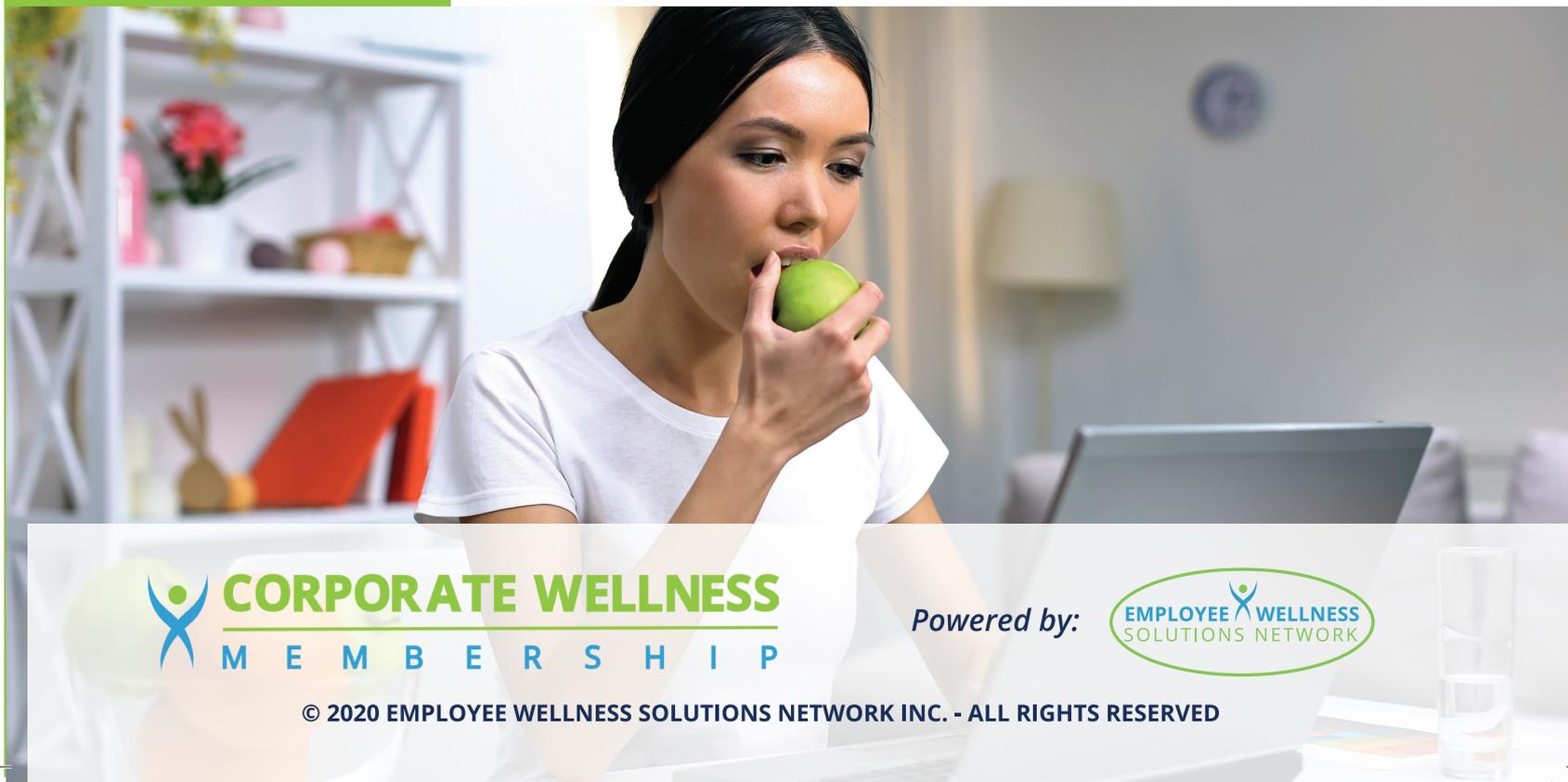
Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense.

Prenez soin de soi-même pour vous reconforter et vous soutenir.

5.

Brisez le cycle.

Remplacez l'habitude de manger vos émotions par des activités qui vous plaisent.



 **CORPORATE WELLNESS**
MEMBERSHIP

Powered by:

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK

© 2020 EMPLOYEE WELLNESS SOLUTIONS NETWORK INC. - ALL RIGHTS RESERVED