



# 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.

