



Manger ses émotions

Connaitre les faits

1.

Découvrez la différence.

Faites la distinction entre la faim physique et la faim émotionnelle.

2.

Brisez les liens.

La nourriture peut être associée à des sentiments et des souvenirs.

3.

Attention aux signes de danger.

Reconnaitre le cycle de l'alimentation en fonction des émotions.

4.

Remplacez-le!

Pour chaque fringale, il y a un aliment sain pour le remplacer.

5.

Mangez consciemment.

Prenez le temps de savourer votre nourriture.

