**Campagne courriel de 2021 – Alimentation saine – Manger ses émotions**

**Résumés hebdomadaires par courriel**

Semaine 1 : Manger ses émotions

Faites-vous la distinction entre la faim émotionnelle et la faim physique? Identifiez les différences afin de pouvoir déterminer si vous souffrez véritablement de la faim. Découvrez les raisons pour lesquelles la nourriture est si étroitement liée à nos sentiments, les façons dont nous utilisons la nourriture pour nous en sortir et la façon de mieux gérer nos émotions.

Semaine 2 : Programmé pour manger

La chimie de notre cerveau exerce une influence considérable sur les aliments dont nous avons envie. Découvrez les réactions de votre cerveau lorsque vous mangez certains aliments et découvrez comment le stress intensifie les envies de manger. Identifiez le cycle de la nutrition émotionnelle et obtenez des idées pour commencer à briser ce cycle.

Semaine 3 : Envie de confort

Le stress peut renforcer nos envies de sucreries, de collations salées, d'aliments gras et d'alcool. Pensez à des substitutions saines aux aliments réconfortants courants et renseignez-vous sur leurs avantages. Une recette alternative au macaroni au fromage est également fournie.

Semaine 4 : Reprendre le contrôle

Dressez l'inventaire de vos pratiques de prise en charge de soi. Nous devons être conscients que la nourriture n'est qu'un moyen de prendre soin de nous, mais qu'il existe souvent de meilleures façons de nous soigner. Découvrez comment vous offrir ce dont vous avez vraiment besoin!