

Mauvais choix

Sentiment de culpabilité & honte

Se sentir mal dans sa peau

S'alimenter par automatisme

- Nourriture réconfortante
- Alimentation émotionnelle
- Alimentation compensatoire

Pourquoi ?

- Que s'est-il passé ?
- Qu'est-ce que je ressens ? (émotions)
- Qu'est-ce que je ressens ? (physique)
- Qu'est-ce que je ressens après avoir mangé machinalement ?
- Comment puis-je agir différemment ?
- Quels sont les autres choix qui s'offrent à moi ?

Bon choix

S'alimenter en conscience