

ATTITUDES ALIMENTAIRES CONSCIENTES

- Je suis à l'écoute de mon instinct alimentaire.
- Je m'engage à respecter les rythmes de mon corps.
- Je m'arrête et je respire avant de prendre la première bouchée.
- Je regarde, je sens et je goûte ce que je mange.
- Je mastique bien ma nourriture avant de l'avaler et de prendre une autre bouchée.
- Je m'arrête juste avant de n'avoir plus faim.
- Je m'offre des repas en silence pour bien savourer, digérer et assimiler mes aliments.
- Je suis de plus en plus conscient(e) de l'impact des aliments sur ma santé.
- Je m'accueille quand je perds contact avec mon corps.
- Plus je mange des aliments vivants, plus j'ai de vitalité.
- Je fais de plus en plus la distinction entre la faim et la soif, entre la faim et l'ennui, entre la faim et l'anxiété, entre la faim et le stress.
- Je m'alimente aussi de soleil, d'énergie, d'amour, de beauté, d'air pur, d'honnêteté, de joie...