



Mantras positifs




Lutter contre la culpabilité alimentaire




“ La nourriture est mon carburant, pas mon ennemi

“ La faim est naturelle



“ La nourriture m'alimente, elle ne me définit pas. Manger un cookie au chocolat me fait plaisir, mais ne fait pas de moi quelqu'un de mauvais. Ma valeur ne dépend pas des règles alimentaires.

“ Manger est un instinct de survie



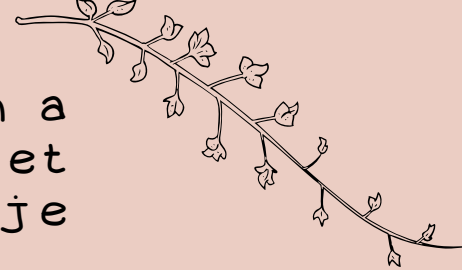
“ Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise nourriture

“ J'ai le droit de manger des choses qui me font plaisir, même si elles sont plus riches en calories




“ Une alimentation normale est flexible






“ La seule règle, s'il y en a une, est de savourer et apprécier ce que je mange

“ Si je me suis blessé, si j'ai perdu quelqu'un... c'est une mauvaise journée. Par contre, ce n'est pas une mauvaise journée si j'ai mangé un muffin, si j'ai pris 500 grammes, si je n'ai pas fait de sport.



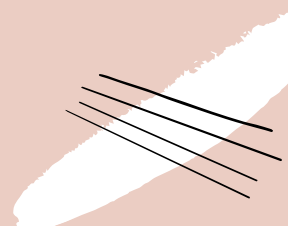
“ J'ai le droit de manger, même si je n'ai pas fait de sport aujourd'hui



“ J'ai le droit de manger, même si je me suis déjà bien nourri au repas précédent

“ J'ai le droit de manger, même si j'ai fait une compulsions en plein milieu de la journée

“ J'ai le droit de manger, même si j'ai repris du poids



“ J'ai le droit de manger, même si je suis triste ou heureuse



“ J'ai le droit de manger même si mon trouble alimentaire me dit que non

