

Episode n°102 : Mentalité versus culture des régimes

Si vous souhaitez transformer votre rapport à l'alimentation, vous sentir bien dans votre corps et dans votre assiette, si vous désirez respecter vos signaux de faim et de satiété, apprendre à vivre vos émotions autrement qu'à travers la nourriture... **il vous sera ESSENTIEL de "rejeter la mentalité des régimes"**.

Mais attention : la MENTALITÉ des régimes n'est pas la CULTURE des régimes. Et cette distinction est vraiment importante.

C'est pourquoi, aujourd'hui, je vous explique la différence entre les deux et **je vous propose des pistes de réflexion pour percevoir la nourriture et votre silhouette autrement.**

"JE MANGE SANS STRESS avec l'alimentation intuitive" : votre programme de 8 semaines pour retrouver la liberté de manger sans prise de tête, grâce aux principes de l'alimentation intuitive – fin des inscriptions le 13 novembre 2022 à minuit : <https://auvertaveclili.fr/manger-sans-stress>

MENTALITÉ VERSUS CULTURE DES RÉGIMES



J'écoute l'épisode 102

1. *Retrouvez cet épisode en vidéo, [en cliquant ici.](#)*
2. *Suivez-moi [sur Facebook](#) et [Instagram.](#)*