

Episode n°105 : Mon avis sur cette méthode pour perdre du poids et être en forme

Parce qu'on me demande parfois mon avis sur x méthode, x façon de manger ou de bouger, **je vous propose un épisode dans lequel je vous partage ma façon de penser les livres et les programmes...** et qui me permet de rester ancrée dans mon propre corps pour faire mes choix dans ces domaines-là.

Je vous invite cette semaine à **déceler un régime** quand vous en rencontrez un et à **exercer votre esprit critique** pour ne plus vous laisser ébranler par les nouvelles recettes "miracle" qui fleurissent chaque année pour réduire votre silhouette et décrocher la vitalité (la fameuse !).

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.**

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching>

**MON AVIS SUR
CETTE
METHODE
POUR PERDRE
DU POIDS ET
ÊTRE EN
FORME**



J'écoute l'épisode 105