

Episode n°46 : Pourquoi je mange trop... encore une fois ?! Et sa solution.

C'est le jour de la rentrée pour beaucoup d'entre nous. Peut-être sommes nous revenu·e·s de vacances plein·e·s de bonne volonté pour attaquer cette nouvelle année scolaire du bon pied. Peut-être avons-nous mis en place des routines durant l'été qui nous font du bien et que nous désirons conserver.

Cependant, **sitôt de retour à la maison ou au travail, sitôt les habitudes dont on voulait se défaire reprennent bon train.** Nous voilà à nouveau dégommant une tablette de chocolat devant Netflix après le dîner, scrollant sur les réseaux sociaux à minuit, criant après l'aînée qui refuse de retourner au collège. Alors on enfile sa cape de honte, on se demande ce qui cloche chez nous et on en rajoute une couche.

Dans l'épisode de cette semaine, je vous explique pourquoi vous vous resservez alors que vous n'avez plus faim, pourquoi vous zappez la course à pieds matinale alors que bouger vous fait du bien, pourquoi vous avalez encore cinq tasses de café au bureau alors que vous avez des brûlures d'estomac... et **comment dépasser ces gestes répétitifs qui vous maintiennent coincé·e·s dans une réalité que vous ne voulez plus. C'est parti !**

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>

Merci pour votre écoute et à bientôt !



J'écoute l'épisode 46

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