

Je mange sans stress avec l'alimentation intuitive !

JE MANGE SANS STRESS

avec l'alimentation intuitive



8 semaines pour retrouver la liberté de manger sans stress, grâce aux principes de l'alimentation intuitive.

Peut-être que l'alimentation est un problème pour vous depuis des années. **Peut-être que vous suivez régime après régime** et que c'est toujours la même histoire : vous suivez le plan pendant quelques semaines et puis un jour, vous craquez et bonjour la culpabilité. Vous jetez l'éponge et reprenez les kilos perdus, avant d'essayer une autre méthode qui aura le même succès que la précédente (même si, dans le moment, vous croyez une fois de plus que cette fois-ci, c'est la bonne !).

Peut-être que vous lisez méticuleusement les étiquettes parce que vous avez peur de consommer des aliments mauvais pour la santé. **Peut-être que vous avez lu tous les articles au sujet de la nutrition** et que vous en connaissez un rayon sur les protéines, les lipides et les glucides. Sauf que tout ce savoir s'est transformé en anxiété qui ne fait que s'accroître à mesure que l'heure du repas approche. Vous n'osez plus sortir au restaurant et vous emportez votre gamelle partout, si bien que vous êtes désormais le?la relou?e de service que personne ne veut plus inviter.

Peut-être que vous ne savez plus quoi manger pour ne plus avoir mal au ventre. **Vous souffrez de maux inexplicables depuis des années** : un "syndrome de l'intestin irritable" sans doute. Chaque déjeuner est un casse-tête : "est-ce que ça va passer ? Est-ce que je vais me sentir mal après ? Et si je ne digère jamais ça... ?" Vous avez retiré le gluten, le lactose et bien

d'autres choses de vos assiettes mais vous doutez quant à l'efficacité de ces évictions. En tout cas, c'est certain : vous vous prenez la tête avec la nourriture et vous êtes en guerre contre votre corps.

Les TCA, vous connaissez. Voilà plusieurs années que vous ne parvenez pas à sortir de l'anorexie, de la boulimie, de l'hyperphagie malgré les nombreuses thérapies. **Vous avez bien avancé sur votre chemin et pourtant, vous n'êtes pas 100% rétabli?e.** Les aliments prennent encore trop de place dans votre tête et vous ne trouvez que très peu de plaisir et de détente à table. Vous avez presque baissé les bras et vous vous dites que la joie et la liberté, c'est pas vraiment pour vous.

Et pourtant... Vous êtes ici. Quel que soit votre profil, quelle que soit la relation que vous entretenez aujourd'hui avec la nourriture et avec votre corps, il subsiste en vous l'envie de l'apaiser une fois pour toutes. Et vous vous dites que c'est sûrement le moment pour vous de passer à l'action. **Vous êtes au bon endroit !**

Je vous propose une aventure rythmée de 8 semaines pour retrouver la liberté de manger sans stress, grâce aux principes de l'alimentation intuitive. **Chaque semaine, vous assisterez à un atelier en groupe** dans lequel sera abordé une notion bien précise que vous pourrez mettre en application les jours suivants grâce à des exercices ciblés.

L'Alimentation Intuitive est une méthode qui a fait ces preuves ! **Elle s'adresse à toutes les personnes** pour qui composer avec la nourriture n'est pas fluide. [Fondée en 1995](#) par deux nutritionnistes américaines, elle est désormais validée par de nombreuses études scientifiques. Et c'est pourquoi je m'y suis formée : **parce que ça marche !**

Spécialiste de la relation à la nourriture et au corps, coach certifiée formée aux troubles alimentaires, à la nutrition

“anti-régime” et au confort digestif, j’ai rassemblé mon expérience, mon expertise et mes outils pour composer une offre alliant théorie et pratique. Si vous souhaitez vous mettre en marche **vers un quotidien libre de restrictions, de compulsions, de culpabilité et de négociations**, alors préparez-vous à embarquer prochainement vers votre destination de bien-être !

Inscriptions closes pour le moment (groupe en cours)

Demandez le programme !

Avec, à chaque fois :

- 45 minutes de théorie intensive
- 30 minutes de questions/réponses
- Le *replay* de l’atelier envoyé par e-mail avec les exercices d’application – vous pourrez tout garder ensuite !

Notez que :

- Ces ateliers sont dispensés en direct [via Zoom](#). Je vous recommande vivement d’y assister en direct pour engager votre cerveau. Néanmoins, sachez que vous pouvez choisir de regarder les vidéos à un moment qui convient à votre emploi du temps, chaque session étant enregistrée.
- Il ne s’agit pas d’un accompagnement personnel mais bien de session groupées durant lesquelles il y aura de la place pour TOUTES vos questions. Et si vous désirez des rencontres individuelles ensuite, vous aurez toujours la possibilité de programmer ça !

Le déroulé :

1. Qu'est-ce que l'Alimentation Intuitive et ses différentes étapes
2. Principe 1 : Rejeter la mentalité des régimes
3. Principe 2 : Honorer sa faim
4. Principe 3 : Faire la paix avec la nourriture
Principe 4 : Défier la police alimentaire
5. Principe 5 : Découvrir la satisfaction
Principe 6 : Ressentir la satiété
6. Principe 7 : Intégrer ses émotions avec bienveillance
7. Principe 8 : Respecter son corps
Principe 9 : Mouvement : sentir la différence
8. Principe 10 : Honorer sa santé avec la nutrition bienveillante

Inscriptions closes pour le moment (groupe en cours)

Qui suis-je ?

Tous les jours, j'aide des personnes qui ne savent plus comment manger pour se sentir bien, des personnes qui rejettent leur corps, des personnes qui n'osent plus déjeuner avec des collègues, des personnes pour qui la culpabilité est la plus familière des émotions, des personnes qui souffrent d'une alimentation troublée depuis de nombreuses années, des personnes qui n'en peuvent plus d'avoir mal au ventre, des personnes qui sont sans cesse au régime, des personnes qui ne savent plus vers qui se tourner, des personnes qui pensent non-stop à la nourriture – qu'elles se permettent de la porter à la bouche ou non -, des personnes qui sont dans le contrôle permanent, des personnes qui enchaînent les compulsions et ne savent pas comment arrêter ce cycle infernal...

J'ai été cette personne-là. Ce que vous traversez aujourd'hui, je l'ai sûrement vécu. Peut-être pas exactement de la même manière mais croyez-moi quand je vous dis que je sais ce que c'est de vouloir faire disparaître son ventre, d'angoisser à

la moindre cuillère et de pleurer de désespoir tous les soirs.

C'est pourquoi je veux vous aider. Parce qu'il existe une issue de sortie. Et que les outils de l'Alimentation Intuitive, auxquels j'apporte mon approche féministe, ainsi que ma passion pour les neurosciences, peuvent réellement vous permettre de construire une relation à la nourriture, à votre corps et à vous-même qui soit joyeuse, apaisée et libre.

C'est pour qui ?

- Des personnes qui ont une alimentation troublée – en cas de TCA, je recommande de travailler en complément en individuel (avec moi, ou une autre personne qualifiée)
- Des personnes pour qui le terme d'*anxiété alimentaire* résonne fortement
- Des personnes qui ont suivi de nombreux régimes, qu'ils soient minceur ou *bien-être*
- Des personnes qui contrôlent sans cesse leur alimentation
- Des personnes qui ne mangent pas intuitivement

... ET qui veulent changer tout ça !

Et si vous êtes thérapeute et que vous souhaitez apporter d'autres outils à vos client·es : bienvenue !

C'est combien ?

Un seul paiement de 210 euros à régler dès maintenant (en cliquant sur "Je participe !") pour sécuriser votre place. Retrouvez les conditions générales de vente [en cliquant ici](#).

Les inscriptions sont désormais closes pour le groupe 2022-2023.

Inscriptions closes pour le moment (groupe en cours)