

# Programme Bien dans son assiette Bien dans son corps

**Retrouver une relation saine et apaisée entre la nourriture et votre corps**

Avez-vous besoin de ce programme ?

- Vous avez une relation complexe à la nourriture : fringales intenses, grignotages de stress, compulsions alimentaires.
- Vous faites des régimes à répétition depuis des années, vous êtes dans le yo-yo du poids, vous contrôlez en permanence vos prises alimentaires.
- Vous n'arrivez pas à vous arrêter de manger au cours des repas.
- Vous êtes en surpoids ou en obésité, et vous vous jugez en pensant que c'est un manque de volonté qui vous met dans l'impasse
- Vous avez eu ou allez avoir une chirurgie bariatrique
- Votre pathologie nécessite un contrôle de son alimentation comme le diabète, les allergies alimentaires, les maladies rénales, cardio-vasculaires, digestives... et vous n'arrivez pas à intégrer cette restriction.

Au travers de ce programme j'utilise la méthode mindful eating : manger en pleine conscience, initiée par le Dr Jan Chozen Bays, qui modifie notre rapport à la nourriture en abordant nos repas plus lentement, plus sereinement, à l'écoute de nos émotions et de nos sensations.

Le mindful eating n'est pas une diète ou un régime amaigrissant mais entraîne une perte des kilos superflus et ne provoque pas d'effet yoyo.

Les ateliers permettront de vous aider à envisager votre assiette autrement.

## **Ce programme se compose de 7 séances :**

3 entretiens individuels de 45 minutes (au début du programme, entre les deux ateliers, et une consultation de bilan en fin de programme  
et 4 ateliers de 1h30 avec une fréquence tous les 15 jours

## **A Manduel dans le Gard**

**Prochaine Session Octobre Novembre 2022:  
5, 19 octobre , 9 et 16 Novembre de 19h00 à 20 h 30**

Renseignements et inscriptions au 06.77.54.53.29 ou par mail à [eveilosensdiet@gmail.com](mailto:eveilosensdiet@gmail.com)

Le Mindful Eating propose de ralentir et de changer nos comportements alimentaires.

Il s'agit de redécouvrir le vrai goût des aliments, avec toute l'attention, tout le respect dont nous sommes capables. Nous redécouvrons alors la faim, le rassasiement, la satiété, nos différentes appétences, sensations, émotions qui traduisent nos besoins.

Manger en pleine conscience c'est faire confiance à son corps, son mécanisme de régulation.

La démarche de pleine conscience permet grâce à des exercices répétés, de renouer avec son corps, de témoigner de la gratitude à chacune de ses parties.

**Les ateliers comprendront des mouvements conscients, des exercices de respiration, des exercices en lien avec l'alimentation.**

Ce programme a de multiples bienfaits :

- Permet d'observer rapidement un meilleur rapport à la nourriture. Manger n'est donc plus source de conflit intérieur.
- Réduit les compulsions alimentaires et le sentiment de culpabilité qui en découle.
- Aide à contrôler son poids.
- Diminue les risques de diabète de type 2, le taux de LDL (mauvais cholestérol) et celui d'hormone du stress (le cortisol).
- Aide à reprendre goût à la nourriture car il permet d'accorder de l'attention aux saveurs.
- Permet d'avoir une meilleure image de soi.
- Facilite la reconnaissance des signaux de faim et de satiété.
- Stimule les sens.



**Tarifs :**

**210 € les 4 ateliers et les 3 consultations individuelles**

possibilité de payer en plusieurs fois

Renseignements et inscriptions au 06.77.54.53.29 ou par mail à [eveilosensdiet@gmail.com](mailto:eveilosensdiet@gmail.com)  
[www.eveilosensdieteticienne.com](http://www.eveilosensdieteticienne.com)