

Passer du poids au bien-être

Parlons-en. **paesf**

Une approche plus bienveillante et durable de l'alimentation sain

On a tendance à considérer le poids comme un chiffre à contrôler, mais la santé véritable va bien au-delà. Lorsque vous passez d'une approche axée sur les régimes et les privations à des habitudes alimentaires saines motivées par le soin de soi, les progrès deviennent plus significatifs et durables.



Cinq façons de passer du poids au bien-être

1 Mangez en pleine conscience, pas par discipline

Être à l'écoute de vos signaux de faim plutôt que de compter les calories change fondamentalement votre relation avec la nourriture, pour le mieux. Prendre le temps et prêter attention à vos repas peut améliorer votre satisfaction et vous aider à reconnaître quand vous avez assez mangé, sans règles rigides.

2 Équilibrez votre assiette

Privilégiez les aliments nourrissants que vous appréciez. Visez un mélange de protéines, de glucides riches en fibres et de graisses saines lors de vos repas. Cette combinaison favorise la satiété, un niveau d'énergie stable et une bonne nutrition globale.

3 Rendez l'activité physique agréable

L'activité physique n'a pas besoin d'être extrême pour être efficace. Trouvez des façons de bouger qui vous plaisent vraiment : il sera ainsi plus facile de rester constant.

4 Gérez votre niveau de stress

Le stress chronique peut influencer le sommeil, l'énergie et les habitudes alimentaires. Si le stress vous pousse à grignoter sans réfléchir, remplacez ce réflexe par une activité réduisant le stress, comme la marche, le fait de créer des liens avec les autres ou de faire une pause.

5 Pensez à long terme, pas à des solutions rapides

Si un changement n'est pas quelque chose que vous pouvez maintenir, il a peu de chances de durer. Choisissez des approches qui vous font du bien et qui s'adaptent à votre vie — pas celles qui vous obligent à la bouleverser complètement.

En déplaçant votre attention du poids vers le bien-être, vous réorientez votre état d'esprit, passant d'une approche de contrôle à une approche d'harmonisation. Cette approche responsabilisante vous invite à apporter des changements positifs qui semblent stables, réalistes et durables. Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé afin d'adopter des habitudes nourrissantes qui contribuent à un poids sain et à votre bien-être général, contactez dès aujourd'hui un diététicien agréé par le PAESF.

