
Nouveau cycle nutrition

1/ Les régimes amaigrissants, ou comment faire pire en voulant faire mieux

Régime protéiné ? dissocié ? équilibré ?... Quelle est la meilleure solution pour perdre du poids ? Après un historique des différents régimes amaigrissants, nous verrons comment ils nous font tous entrer dans un cercle vicieux d'insatisfaction, de sentiment d'échec et... de reprise de poids. Il en est de même du côté des médicaments et du marché de la minceur.

A partir d'un certain âge, il est même indispensable de faire le deuil des régimes, car une perte de poids pourrait entraîner une diminution de l'espérance de vie en bonne santé.

Renoncer aux régimes, c'est s'ouvrir à d'autres approches, plus élaborées, plus respectueuses de la physiologie et de la psychologie des personnes.

2/ Comprendre mon comportement alimentaire

Faim ? Envie ? Gourmandise ?... Qu'est-ce qui me fait manger ?

Comprendre les raisons qui nous font manger pour corriger les dérèglements de son comportement alimentaire, des pistes pour être en bonne santé physique et mentale et faire le juste poids.

3/ L'image corporelle : accepter d'être moi

Nos ancêtres nous ont transmis un corps capable de survivre aux famines en constituant des réserves énergétiques, alors que nous nous vivons actuellement dans un monde avec d'un côté l'hyper abondance alimentaire et la pression du marketing pour nous faire consommer, et de l'autre les canons de beauté nous poussent à avoir « la taille mannequin ».

Nous verrons l'évolution des modes corporelles de la Préhistoire à aujourd'hui, mais aussi l'évolution et les transformations naturelles du corps tout au long de la vie, parfois influencées par les événements de vie.

Apprendre à poser un regard bienveillant sur son corps, se réconcilier avec soi-même, apprendre à s'aimer... sont les clés pour améliorer sa qualité de vie, son comportement alimentaire, sa santé physique et mentale.

4/ J'arrête la malbouffe, ou comment remettre du bon sens dans mon assiette

Un résumé des modifications de la chaîne alimentaire d'hier à aujourd'hui pour comprendre tout ce qu'on nous fait avaler, suivi de 11 conseils pour remettre du bon sens dans son assiette, pour retrouver une alimentation simple et de qualité.