

LES 10 PRINCIPES DE L'ALIMENTATION INTUITIVE

Paulinediet - diététicienne nutritionniste en ligne

1. Rejeter la mentalité de régime
2. Honorer sa faim
3. Faire la paix avec la nourriture
4. Défier la police de l'alimentation
5. Redécouvrir la satisfaction
6. Respecter sa satiété
7. Intégrer ses émotions avec bienveillance
8. Respecter son corps
9. Aborder le mouvement autrement
10. Respecter sa santé avec la nutrition bienveillante

Principe n°1 : Rejeter la mentalité de régime (Diet mentality)

L'idée est de comprendre pourquoi les régimes ne sont plus la solution et de faire le deuil de cette culture du régime. Cette diet culture nous pousse à sans arrêt devoir perdre du poids sous couvert de santé. Alors que ce n'est en rien une obligation de perdre du poids.

Principe n°2 : Honorer sa faim

La faim est un signal positif de votre corps. C'est votre corps qui vous signale qu'il n'a plus d'énergie et qu'il faut donc le recharger. C'est important de répondre dès les premiers signes pour éviter d'être affamé.

Principe n°3 : Faire la paix avec la nourriture

L'objectif est d'arrêter de catégoriser votre alimentation en "bien" ou "mal" ou encore qui "fait grossir" ou "maigrir". Ça n'existe pas, c'est la culture des régimes qui nous l'a fait croire. Donnez-vous la permission définitive de manger de tout.

Principe n°4 : Défier la police de l'alimentation

Il s'agit de combattre ces petites voix qu'on a dans la tête et qui nous disent :

“ tu ne devrais pas manger de chocolat t'en as mangé hier”

“tu ne peux pas manger de pâtes t'as pas fait de sport”

etc...

Principe n°5 : Redécouvrir la satisfaction

Le but est d'avoir de nouveau plaisir en mangeant ! Bien souvent avec les régimes le plaisir de manger est mis de côté au profit d'une alimentation "plus saine" et qui fait "perdre du poids". Vous devez retrouver plaisir à manger que ce soit une salade, des chips, du chocolat, un yaourt

Principe n°6: Respecter sa satiété

Votre corps sait vous dire quand il a faim et bien c'est la même chose quand il n'a plus faim ! Apprenez à reconnaître les signes et à respecter votre satiété.

Principe n°7 : Intégrer ses émotions avec bienveillance

Les émotions sont là pour une raison : nous dire ce qui va ou non. Il s'agit donc d'intégrer que c'est normal de ressentir des émotions négatives et positives car elles sont là pour une bonne raison (donner vos limites etc).

Principe n°8 : Respecter son corps

Respecter son corps signifie que vous devez prendre soin de lui physiquement et mentalement.

Principe n°9 : Aborder le mouvement autrement.

A l'heure actuelle beaucoup font du sport ou se contraignent à marcher 10000 pas par jour pour perdre du poids. Or l'activité physique et sportive doit être pratiquée pour vous faire du bien physiquement et mentalement. L'objectif est donc de réapprendre à bouger pour vous faire du bien tout simplement.

Principe n°10 : Respecter sa santé avec la nutrition bienveillante

Être en bonne santé ne veut pas dire qu'il faut manger parfaitement équilibré . D'ailleurs l'alimentation parfaite n'existe pas ! Il s'agit de prendre en compte tous les principes précédents et de les intégrer tous ensemble avec bienveillance.