

Les 10 principes de l'alimentation intuitive



- 1- Rejeter la mentalité des régimes
- 2- Honorer votre faim
- 3- Faire la paix avec les aliments
- 4- Cesser de catégoriser les aliments
- 5- Découvrir l'importance de la satisfaction
- 6- Ressentir votre satiété
- 7- Aborder vos émotions avec bienveillance
- 8- Respecter votre corps
- 9- Bouger - ressentir la différence
- 10- Honorer votre santé et vos papilles gustatives (la nutrition bienveillante)

L'alimentation intuitive est une approche inclusive de tous les corps (et tous les poids), alignée avec Health at Every Size (R), basée sur des études scientifiques et des données probantes, et axée sur la santé globale via la pratique d'une connexion corps-esprit.

Les 10 principes ont été développées par Evelyn Tribole, MS, RDN, CEDRD-S & Elyse Resch, MS, RDN, CEDRD-S en 1995 avec la dernière mise à jour en 2020.