

Les 10 principes de l'alimentation intuitive



- 1- Rejeter la mentalité des régimes
- 2- Honorer sa faim
- 3- Faire la paix avec les aliments
- 4- Cesser de catégoriser les aliments
- 5- Découvrir l'importance de la satisfaction
- 6- Ressentir son rassasiement
- 7- Aborder ses émotions avec bienveillance
- 8- Respecter son corps
- 9- Bouger - ressentir la différence
- 10- Honorer sa santé avec la nutrition bienveillante

L'alimentation intuitive est une approche inclusive de tous les corps (et tous les poids), alignée avec Health at Every Size ®, 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.