

## **Vous avez essayé « comme .. » & les autres régimes : ça ne marche pas pour vous, alors essayez diététique & psychologie**

Avec la **Psycho-Diététique**, fini de peser ses aliments , de compter les calories etc...

La psycho-diététique c'est l'alimentation santé, une façon de vivre où il faut être à l'écoute de ses émotions.

La diététique seule ne suffit pas à perdre du poids durablement.

« L'origine des kilos en trop est profonde, et trouve ses racines dans les émotions que l'on refoule

Lorsqu'on vit un traumatisme & qu'on refoule l'émotion négative , le corps l'exprime d'une manière ou d'une autre : : diabète, cholestérol, prise de poids , boulimie...

Cette méthode s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise, qui veut une bonne circulation de l'énergie dans le corps.

Il faut privilégier une alimentation qualitative plutôt que quantitative, en faisant attention aux modes de cuisson , éviter le grillé , les températures élevées, qui tuent tous les bons nutriments !

Et choisir les aliments les mieux adaptés à son corps - variables en fonction de chacun & bio de préférence.

Le suivi psychodiététique est très important , car tout seul c'est dur !



photo : D.R.