

Comment lever vos freins aux changements ?

Vous pensez sans doute que :

"Manger bien, c'est compliqué !"

Progressivement, vous apprivoisez vos 1ères notions d'alimentation vitalisante. Grâce à de petits trucs, vous découvrez que manger sainement est un réel plaisir. Tout simple !

"Manger sain, ça coûte cher !"

Pas forcément. On dépense et on mange autrement. Nous sommes là pour vous donner de bonnes adresses et de petites astuces pour respecter votre budget.

"Le reste de la famille n'acceptera jamais de changer ses habitudes!"

Une séance de jeux interactifs à domicile en famille et des pistes pour intégrer progressivement de nouvelles habitudes vous aideront à convaincre votre entourage.

"C'est impossible si je vais chez des amis, au resto..."

Les exceptions confirment la règle. Prenez du plaisir. En cas de consignes alimentaires strictes, quelques bons réflexes discrets vous y aideront.

"Je vais devoir jeter à la poubelle tout ce qui est dans mon frigo!"

Chacun à son rythme échange l'un ou l'autre produits toxiques pour introduire de nouveaux produits nutritifs. En fonction de ses priorités.

"Je n'y arriverai jamais ! Je fais constamment des efforts et un jour, je craque et je culpabilise..."

Vous avez déjà consulté à plusieurs reprises mais dans le fond vos comportements alimentaires ne changent pas, votre attirance pour le sucre, votre difficulté à vous mettre des limites... sont toujours bel et bien là !

Ensemble, dans l'écoute et le respect, je vous aide à **faire la différence entre la faim physiologique et la faim psychologique** Si nécessaire, je vous propose des séances de psychoénergétique et d'hypnose pour **lâcher les croyances bloquantes**. Je vous accompagne **jusqu'à ce que l'alimentation ne soit plus un souci mais votre allié santé.**