



Manger moins, avec plaisir et sans privation

A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui souhaite diminuer son poids durablement.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je fais beaucoup d'efforts pour manger équilibré, le peu que je mange me profite immédiatement...
- Quand je suis stressé, je mange tout ce qui me passe sous la main, c'est plus fort que moi...
- J'en ai assez du regard des autres qui me culpabilise, je ne m'aime plus ainsi...
- J'aimerais pouvoir m'habiller dans les boutiques qui me plaisent...