



Pourquoi prendre soin de moi ?

Objectif : Se (re)motiver à prendre soin de soi

Réfléchissez aux avantages, aux bénéfices que prendre soin vous par la nutrition peut vous apporter ou vous a apporté.
Reportez tout ça par écrit dans un carnet et revenez-y lorsque vous doutez de votre démarche.

Exemple :

Pourquoi je prends soin de moi par la nutrition ?

Parce que j'ai besoin de renforcer l'estime que j'ai de mon corps.

Parce que je sais que c'est bon pour la santé et que ma santé m'importe.

Parce j'aime manger des choses saines ET qui me font plaisir.

Parce que j'y vois une amélioration de mon bien-être physique, je suis plus en forme, j'ai moins de troubles intestinaux, je suis moins fatigué.

Parce que ça fait des années que j'y pense.

...

A vous de jouer !

Pourquoi je prends soin de moi ?



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive