

# Je ne mange QUE LORSQUE J'AI FAIM

La nourriture que je mange peut avoir plusieurs finalités. Néanmoins, toutes les occasions de manger ne doivent pas être saisies.

Bien que je puisse consommer de la nourriture pour lutter contre l'ennui ou pour gérer mes émotions, mon bien-être m'est précieux. **C'est pourquoi je ne mange que lorsque j'ai faim.**

**J'entretiens une relation positive avec mon corps.** Je me sens en bonne santé et pleine de vie tous les jours. Je veux entretenir ces sentiments tout au long de ma vie.

**Je sais que prendre soin de soi implique de manger correctement et d'être active physiquement.** Ainsi, je fais mon possible pour manger des plats équilibrés, choisir des en-cas sains et manger seulement la quantité de nourriture dont j'ai besoin.

Quand je mange bien et à des moments appropriés, je suis également plus en accord avec moi-même. En prenant soin de tous les

aspects de ma personne, j'ai plus confiance en moi-même. Je fais ressortir ma personnalité en agissant en conformité avec la meilleure version de moi-même.

**Je suis reconnaissante pour l'abondance de nourriture saine qui m'est accessible.** Je savoure les nombreuses couleurs, arômes et textures des fruits et légumes. Afin de pleinement profiter de ma nourriture, j'attends d'avoir réellement faim pour manger.

Aujourd'hui, **je ne mange que lorsque j'ai faim.** Le rôle que joue la nourriture pour me permettre de rester en bonne santé et d'entretenir une relation saine avec mon corps est essentiel. Je choisis de perpétuer cette relation positive en choisissant avec sagesse ce que je vais manger et quand je vais le manger.

## Questions d'auto-réflexion :

Comment savoir quand j'ai réellement faim ? Est-ce qu'il m'arrive de manger quand je n'ai pas faim ? Qu'est-ce que j'essaie de combler avec cette nourriture ? Que pourrais-je faire d'autre à part manger dans ce genre de situations ?