



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

VOTRE NUTRITION

...

VOTRE PREMIERE

MÉDECINE



eMAUtions

**C E Q U E V O U S
M A N G E Z**

**D E T E R M I N E
V O T R E S A N T É**



eMAUtions



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin

ÊTES - VOUS PRÊT
POUR UN TEST ?

Mangez-vous par obligation ou par faim ?

Mangez-vous à horaires réguliers et diurne ?

Mangez-vous par obligation ou par faim ?

Mangez-vous assis, lentement et sans écran ?

**Mangez-vous seul(e) ou accompagné(e) de
personnes proches ?**

Aimez-vous cuisiner et faire le marché ?

**Avez-vous de bons souvenirs de vos repas de
famille enfant ?**

Prenez-vous le temps de mastiquer ?

Mangez-vous avec plaisir ?



D E S Q U E S T I O N S
S I M P L E S
Q U I D O I V E N T V O U S
I N T E R P E L L E R
S U R D E S N O T I O N S
E S S E N T I E L L E S
D E L A N U T R I T I O N



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin



Le plaisir de manger

Manger en conscience

Le temps consacré au repas

La chronobiologie

Les émotions de la nutrition



éMAUtions
Les réponses sont sur le réseau

Avant de penser aux aliments que nous mangeons...

**Il est important
pour comprendre et avancer sereinement
de prendre le temps de faire un point sur :**

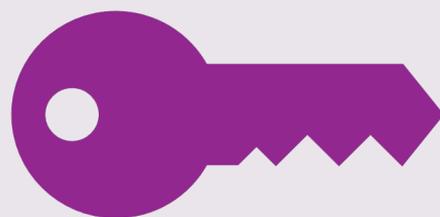
- 1 / Notre relation à la nourriture**
- 2 / Notre amour ou désamour pour la cuisine**
- 3 / Les conditions dans lesquelles nous acceptons
de nous alimenter**
- 4 / La courbe de notre poids au fil des années en
parallèle de nos événements de vie**



éMAUtions
Les réponses sont sur le terrain

**NOTRE HISTOIRE PASSÉE
EST LA CLÉ
DE NOTRE ALIMENTATION DU PRÉSENT.**

**C'EST AUSSI EN CHERCHANT
LES CAUSES
QUE L'ON PEUT AVANCER
SUR LE CHEMIN
D'UNE NUTRITION
EQUILBRÉE ET PERSONNALISÉE**



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin

Likez
Commentez
Abonnez-vous
Enregistrez
Partagez
Contactez-moi pour un Bilan

07 77 67 64 67

emautions388@gmail.com