



LE GUIDE

DE VOTRE DIET'ETHIQUE

PRE-REQUIS

Séverine Durin
dieteticienne & préparatrice mentale

SEVERINE-DURIN-DIETETCIENNE.FR



PRE REQUIS

POURQUOI UN TEL GUIDE ?

Je rencontre presque chaque jour, en consultation des personnes qui me disent être surpris par le contenu de notre entretien: il s'attendaient à ce que je leur supprime des aliments, leur impose des quantités, des modes de cuisson, que je leur fasse la "leçon" etc... certains m'ont dit qu'ils auraient consulté avant si seulement ils n'avaient pas eu cette crainte de rencontrer une diététicienne et d'être jugé pour leurs échecs dans leurs précédentes tentatives de régimes, pour leur poids, pour leur "manque de volonté"...bref pour tout un tas de raisons qui leur appartiennent, ou de croyances transmises par "des vendeurs de régimes miracles" qui non seulement sèment la confusion entre régimes* et Diététique mais font courir des risques à votre santé...

'J'aurai tellement de choses à vous dire pour que vous puissiez bien vivre votre alimentation...et c'est le but de ce guide, vous offrir quelques clés indispensables à votre diététique !!

La Diététique me passionne, m'anime, me "nourrit" me permet d'aider de nombreuses personnes dans leur recherche de santé, de bien-être, de performance ...et c'est ma façon à moi de contribuer à lui rendre ce qu'Elle me donne

Séverine Durin



PRE REQUIS

PREMIER POINT CLÉ, LE TEMPS !

Le temps méprise ce qui se fait sans lui !

Nous vivons dans une société où tout va vite, très vite, vous pouvez obtenir ce que vous voulez, à votre porte en un clic... Seulement "la logique" du corps ne va pas au rythme de nos envies, le corps a besoin de temps, la santé, les habitudes, le poids, se construisent au long court, il faut donc s'accorder le temps nécessaire pour que les mécanismes du corps s'adaptent, et vous permettent d'aller vers les objectifs que vous vous fixez.

Réfléchissez quelques instants à cette question; préférez-vous une méthode rapide ou apprendre des choses qui fonctionnent pour longtemps mais qui prennent du temps?

DEUXIÈME CLÉ, VOUS ETES VOTRE PROPRE GUIDE

Quand on suit un "régime", on coupe la connexion entre le corps et le mental, c'est à dire que vous déléguer ce lien à quelqu'un d'autre grâce à des règles qu'il vous dicte : mangez X grammes ou X points de ceci ou cela, à tel heure etc ... au détriment de vos sensations physiologiques, naturelles, de vos envies de votre plaisir, de ce que vous dicte votre corps et votre tête, et lorsque que corps n'est plus en relation avec vos actes alors il y a un déséquilibre de la santé.

Au contraire, le travail que vous ferez en diététique permettra de recréer ce lien, et de le renforcer pour retrouver la confiance en votre propre capacité à prendre soin de vous.. D'apprendre à considérer aussi bien vos besoins physiologiques que psychologiques



PRE REQUIS

TROISIÈME CLÉ, PENSEZ "GAGNER" PLUTÔT QUE "PERDRE"

Quand je questionne les gens que je rencontre sur les raisons qui les motivent à me rencontrer, la question du poids, de la perte de poids plus précisément arrive en tête.

Or, le fait de "perdre" est une chose très difficile pour votre cerveau, c'est même une chose qu'il fuit d'une manière instinctive. Nous sommes tous en quête de réussite, de gains, de victoires. pensez à votre alimentation en terme de gains : qu'allez vous gagner à changer vos habitudes alimentaires me paraît une bien meilleure question à vous poser, et à laquelle il FAUT répondre pour trouver VOTRE motivation au changement, car ce sont vos motivations qui vous mèneront plus loin que la volonté. de perdre du poids.

QUATRIÈME CLÉ, L'ALIMENT EST VOTRE MÉDICAMENT

La politique de notre pays est plus axée sur le soin curatif, c'est à dire la guérison (et c'est une grande chance) que sur la prévention, et ça c'est fort dommage!

Nous avons pris cette habitude : au moindre "truc" de travers, il y a une réponse médicamenteuse pour nous tirer de là, pas d'effort à faire, juste une pilule à avaler. Mais tout cet arsenal médical a un revers : nous sommes devenu irresponsable vis à vis de notre santé !

Alors je vous informe ici: il n'y a pas d'autre médicament pour prendre mieux soin de vous que vos aliments, ne cherchez plus de pilules minceur, de poudre substitut de repas : en dehors de nuire à votre santé ils ne servent qu' à remplir les poches d'une industrie qui se nourrit de votre désir de perte de poids.



PRE REQUIS

Les montants exorbitants dépensés dans l'industrie du régime pourraient faire espérer que l'épidémie de surpoids et d'obésité s'affaiblisse;... mais c'est le contraire, et il n'y a qu'un pas à franchir pour penser que ces produits, contribuent à cette épidémie.

CINQUIEME CLÉ : FAITES VOUS ACCOMPAGNER

La principale erreur que font beaucoup de personnes est de se lancer seul dans du "bricolage" alimentaire : faites-vous accompagner par un expert dans ce domaine !

L'alimentation est le socle sur lequel repose notre santé : elle joue un rôle majeur dans chacune des réactions de notre corps, sur chaque organe: l'alimentation apporte à la fois les matériaux, le carburant et les outils nécessaires à toutes les fonctions de notre corps.



Vous voulez en savoir plus ?

CONTACTEZ-MOI

Venez visiter mon site internet, vous trouverez des informations complémentaires sur ma pratique de diététicienne et de préparatrice mentale, sur mes accompagnements en ligne, et vous pourrez même écouter mes podcasts...

SEVERINE-DURIN-DIETETCIENNE.FR

CONTACT

sdurin.diet@gmail.com

(+33) 06 71 32 00 95

Séverine Durin

