

# Bien-être émotionnel et alimentation consciente

**Le bien-être émotionnel fait référence à la capacité de faire face et de s'adapter à des situations stressantes tout en étant conscient de ses propres sentiments et émotions.**



Ayez une vision positive des choses, avant de pardonner et d'avoir confiance en vos actions.



Gérez le stress en participant à des activités relaxantes et en faisant preuve de compassion envers vous-même.



Développez un système de soutien et entourez-vous de personnes positives afin d'établir des relations solides.



Autorisez-vous à ressentir une variété d'émotions et prenez conscience de ce que vous ressentez et des raisons qui vous poussent à le faire.



Pratiquer la pleine conscience en faisant des exercices de respiration et en profitant de l'extérieur.

# Bien-être émotionnel et alimentation consciente

## Qu'est-ce que l'alimentation consciente ?

L'alimentation consciente consiste à prêter attention à sa nourriture et à son environnement, afin de créer une expérience alimentaire plus intuitive.

*L'alimentation consciente encourage les individus à*

Se concentrer sur l'alimentation, sans aucune distraction



Utiliser leurs sens pour apprécier pleinement les saveurs, les textures et les arômes de leurs aliments.



Réfléchir à leur expérience des repas, en se demandant ce qu'ils ont mangé, comment ils l'ont fait, où ils l'ont fait et pourquoi ils l'ont fait.

