

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Antoine Avignon

- Professeur de nutrition.
- Chef de Pôle EMMBRUN (Equipe Nutrition – Diabète) au CHU Montpellier.
- Directeur Chaire e-santé, Fondation Université Montpellier.
- Président Conseil Scientifique Aviitam.
- Coordonateur Centre Spécialisé Obésité Occitanie Est.

Mail : antoine.avignon@aviitam.com

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître.

Connaître ses propres sensations alimentaires.

Repérer les dysfonctionnements de son corps vis à vis de l'alimentation.

Savoir évaluer une alimentation émotionnelle, restrictive, etc.

Des outils pratiques : le semainier alimentaire et les auto-questionnaires.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Espace de respiration, pleine conscience.
- Retour d'expériences.
- Autonomisation.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Gérer son alimentation de façon autonome.