

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Vincent Attalin

- Médecin Nutritionniste, Médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Aviitam.
- Praticien Hospitalier CHU Montpellier et laboratoire du Sommeil Clinique Beausoleil.

Mail : vincent.attalin@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.