

Un nouveau regard sur la perte de poids :

Rejoignez le défi “Positivité Corporelle”

fseap Now we're talking.

Parlons-en. **paesf**

Êtes-vous fatigué(e) des montagnes russes des régimes? Vous jugez-vous en fonction de ce que vous voyez dans le miroir? Avez-vous l'impression de ne pas correspondre aux normes de la société et des médias en matière de corps parfait?

Les recherches montrent qu'une image corporelle positive est un bon indicateur de la façon dont nous nous traitons lorsque nous nous sentons à l'aise dans notre corps. Il est intéressant de noter qu'il existe également des preuves qui suggèrent que la compassion envers soi-même peut conduire à une meilleure santé et à une meilleure qualité de vie.

Les comportements sains, et non la perte de poids, sont au centre d'une approche positive du poids. Ces comportements comprennent une alimentation saine (sans restriction), des mouvements joyeux, un sommeil suffisant, la gestion du stress, la recherche de la joie de vivre et l'alimentation intuitive - en suivant les signaux de faim et en mangeant en pleine conscience. L'objectif est d'accepter son corps là où il se sent bien et en bonne santé, en termes de forme et de taille.

Êtes-vous prêt à explorer les concepts de la positivité corporelle et à apprendre comment vous pouvez faire preuve de plus de compassion à l'égard de votre corps et en prendre davantage soin?

Dans le cadre de ce défi Positivité Corporelle, vous allez:

- Établir votre objectif principal et apprendre à pratiquer une relation plus intuitive avec votre corps
- Être encadré(e) et guidé(e) tout au long du défi au cours de 4 conversations hebdomadaires de 30 minutes
- Être soutenu(e) dans la manière d'intégrer la positivité corporelle dans tous les aspects de votre vie
- Recevoir 4 courriels hebdomadaires avec des applications pratiques sur la positivité corporelle pour vous garder motivé(e), concentré(e) et couronné(e) de succès!

Pourquoi est-ce le moment idéal pour se sentir bien dans son corps et adopter des habitudes saines plutôt que de suivre un autre régime restrictif?

Le printemps est le moment de renouveau, de la mise en place d'un changement d'état d'esprit et de la volonté de se sentir bien dans son corps. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de faire des changements de façon saine et durable tout en se sentant bien dans son corps:

- En explorant vos motivations immédiates et à long terme pour le changement
- En réfléchissant à ce que vous pouvez ajouter à votre mode de vie plutôt que de ce que vous pouvez éliminer ou restreindre
- Pratiquant la gratitude envers votre corps
- En pratiquant des activités physiques qui vous plaisent vraiment
- En développant une relation saine avec la nourriture
- En créant un plan d'action durable et à long terme qui inclut des changements de mode de vie

Inscrivez-vous dès aujourd'hui si vous souhaitez explorer comment perdre du poids de manière durable tout en acceptant votre corps et en vous sentant bien au lieu de laisser votre poids contrôler la façon dont vous vous sentez dans votre peau.



Communiquez avec nous. 1.800.668.9920/TTY 1.888.234.0414

www.myfseap.ca