



DIETETIQUEMENT VOTRE

UN TEMPS POUR TOUT

Pour quelques semaines, voir quelques mois, le pays et le monde sont à l'arrêt, confinés dans quelques m² trop exigus. Nous pensons tous en premier lieu à protéger notre santé et celle de nos proches. Ensuite nous cherchons à nous nourrir dans le sens primaire du terme, puis à nous mettre à l'abri en prévision de temps plus durs. Durant quelques jours, envahis par l'inquiétude et le stress, le corps et le mental se laissent aller, c'est normal, et ça fait du bien.

Vient enfin le moment de penser à nouveau à soi, car peut être en a-t-on enfin le temps et le droit. Profitons de ces instants seuls ou en famille pour se (re)poser les bonnes questions ? se (re)penser et se mobiliser vers ce qu'on a envie d'être. (pour sa famille/amis/rerelations, **pour soi-même, et pour son corps**)

PRENDRE SOIN DE SON CORPS COMME D'UN AMI

Nous habitons notre corps 24h/24h, nous le côtoyons depuis des années et nous serons confinés avec lui pendant encore TRES longtemps. Trop vieux, trop gros, trop mince, trop mou, trop malade, trop douloureux, trop dysfonctionnel...etc, Je vous l'accorde, ce corps n'est pas parfait et il ne répond pas (ou plus) à l'image ou aux fonctions que l'on attend de lui. Est-ce une raison pour tenter de le plier avec force ou maltraitance à nos exigences ?

N'est-il pas temps de le remercier de ce qu'il nous permet d'accomplir encore, au quotidien ? Ne vaut-il mieux pas le chouchouter et lui témoigner l'amour qu'il mérite ? N'est-il pas temps de s'occuper enfin de lui avec bienveillance comme on le ferait avec un ami ?

Accompagner son corps au changement avec douceur nécessite du courage. Le chemin est souvent long, tortueux, parsemé de moments de doutes. Cependant, progressivement, ce nouvel ami vous remerciera du temps, de l'énergie et de l'amour que vous lui aurez consacré.

Katia Tardieu, diététicienne nutritionniste

Dès maintenant, pour vous accompagner

 **Téléconsultations sur DOCTOLIB**

Katia Tardieu – Diététicienne
Cabinet Paris 15 : 28 rue Pécelet 75015 Paris
Cabinet Villejuif : 24 bis rue Jean Jaurès 94800 Villejuif
Tel : 06.62.47.13.24
Mail : tardieu.katia@free.fr

WWW.RDV-DIETETIQUE.COM



Prendre soin de son corps

Le mener vers le changement

Traiter votre corps comme un ami, avec bienveillance



Identifier ce que vous voulez (être/tendre vers ?)



Identifier ce qui vous éloigne de ce que vous voulez être (dans vos pensées, vos comportements, vos choix)



Lister des actions à mettre en œuvre



Identifier parmi ces actions, celles qui sont faisables et qui font sens



Sortir de sa zone de confort et se mettre en action



Ne pas hésiter à se faire accompagner par un professionnel



katia tardieu diététicienne



katiatardieudiet