

# Mon journal de bord

POUR PRENDRE CONSCIENCE, EXPÉRIMENTER ET INTÉGRER

Geneviève Mahin





# Bienvenue

Je suis très heureuse que vous soyez en train de me lire !  
C'est important pour moi de vous aider à apaiser votre relation à l'alimentation.

Ce journal de bord pourra accompagner votre lecture pour vous permettre des retours vers vous-même, pour que vous puissiez intégrer au mieux tous les concepts, nouveaux ou pas, que j'ai envie de partager avec vous.

Dans toutes les propositions, expériences et exercices que je vous proposerai, je vous invite à beaucoup de bienveillance et de douceur envers vous-même. On aborde avec la relation à l'alimentation un thème très sensible, qui touche le coeur et l'intimité de l'histoire de chacune.

Soyez attentive aux critiques et aux jugements qui pourraient apparaître à l'intérieur de vous et sans les refuser, proposez-leur de vous laisser un peu de place pour expérimenter autre chose.

Je vous souhaite une belle découverte de vous-même...

*Gene*





# Introduction















# Le corps et l'assiette









































# Chronobiologie nutritionnelle

Quels sont les engagements que vous pouvez prendre avec vous même pour améliorer vos repas ? Quelle journée type pouvez-vous mettre en place ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Organisation

Quelle routine pouvez-vous mettre en place pour faciliter la préparation de vos repas ? Quotidienne, hebdomadaire ? En faisant participer vos enfants, votre compagnon, une amie ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Accueillir ses  
émotions



















Changer ses  
croyances



























# Conclusion

J'espère que ce journal de bord vous aura apporté un soutien sur votre chemin pour apaiser votre assiette. Imprimez-le aussi souvent que vous voudrez refaire le point.

Je vous souhaite de belles découvertes, du plaisir et de la gourmandise !

À bientôt,

*Gene*









