



- Je m'oblige à finir mes assiettes et celles de mes enfants / Je reproduis des schémas familiaux

J'ai passé « toute » ma vie au régime et je pense que ça va durer toute ma vie. J'ai besoin d'aide !

Je gère mes calories, j'élimine et je compense, j'ai de l'anxiété alimentaire et cela me rend triste



*Alimentation
Émotionnelle*

Je me trouve gros(se), j'ai du mal avec mon image et cela me bloque au quotidien... Un coaching sur 8 mois pour m'en sortir!

« La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent »
Albert Einstein