



# 3

# Patricia

Se nourrir est de prime abord un acte physiologique de soin de son corps et de reconstitution de ses réserves d'énergie. C'est également l'opportunité de prendre du plaisir et se détendre et, lorsque le repas est partagé, c'est également l'occasion d'être en lien avec sa famille, ses amis, ses collègues... Lorsque nous traversons une période difficile, l'appétit se trouve impacté. Patricia nous invite à transformer l'acte de manger en un moment enchanté pour continuer à apporter au corps ce dont il a besoin.

## Sorcière de l'alimentation Nutrition witch

*Nourishment is first and foremost a physiological act of caring for one's body and replenishing its energy reserves. It is also an opportunity to take pleasure and relax, and when the meal is shared, it is also a chance to connect with family, friends, colleagues... When we go through a difficult period, our appetite is impacted. Patricia invites us to transform the act of eating into an enchanted moment to continue providing the body with what it needs.*

## Comment faire / Tips

- Miser sur le visuel pour vous donner envie : avoir une jolie vaisselle, manger des aliments colorés, décorer la table...
  - Préparer suffisamment pour plusieurs repas et congeler si possible
  - Se promener avec sa gourde tout au long de la journée pour s'assurer de boire suffisamment
  - Prendre le temps de reconnaître les signes de faim et de satiété et écouter le rythme de son corps
  - Manger doucement en se demandant ce que l'on aime ou pas dans les goûts, les textures...
  - Se demander «est-ce que je m'aime en mettant ces aliments dans mon assiette ?»
- Focus on the visual to tempt you: use nice tableware, eat colorful foods, decorate the table...*
- Prepare enough for several meals and freeze if possible*
- Walk around with your water bottle throughout the day to make sure you drink enough*
- Take the time to recognize the signs of hunger and fullness and listen to your body's rhythm*
- Eat slowly, asking yourself what you like or dislike about the tastes, the textures...*
- Ask yourself: «Am I showing self-love by putting these foods on my plate?*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON