

NOURRISSONS-NOUS D'ÉLÉMENTS SAINS

Conseils pour améliorer tes habitudes saines



Aie une alimentation **saine, variée et équilibrée**, en fonction de ton activité physique, de ton âge et de ta taille. Fais de l'exercice régulièrement et évite les régimes.



Évite les **commentaires en lien avec l'apparence physique** d'autres personnes.



Ne te compare pas aux autres personnes. Tu es unique.



Ne te laisse pas influencer par les réseaux sociaux, tout ce que tu vois n'est pas réel.



Ne considère pas la nourriture comme récompense ou punition pour te sentir mieux.



Réfléchis à ce qu'est la beauté pour toi, et ne te laisse pas influencer par l'opinion des autres. **Aie un esprit critique.**



Aime-toi comme tu es et prends soin de toi. Tu es bien plus que ton apparence physique.



Si tu penses avoir une relation malsaine avec la nourriture, ou si tu connais quelqu'un pour qui ça peut être le cas, **parles-en avec des personnes en qui tu as confiance.**