

COMPRENEZ POURQUOI CELA N'A PAS ENCORE FONCTIONNÉ POUR VOUS

Commencez par comprendre pourquoi la perte de poids à long terme n'a pas fonctionné pour vous dans le passé. Quels ont été les obstacles qui vous ont empêché d'atteindre vos objectifs ? Comprendre quels sont ces obstacles et identifier comment les surmonter vous aidera à rester motivée cette fois-ci.

Voici 8 questions pour vous aider à comprendre pourquoi cela n'a pas encore fonctionné pour vous :

1. Quelles sont les circonstances qui déclenchent mes mauvaises habitudes alimentaires ?

2. Comment mon état émotionnel affecte-t-il mes choix alimentaires ?