

A.D.C. L'Atelier des Changements
Hypnose à Saintes
Sylviane Moiroux
06 29 59 55 11

Traiter les troubles alimentaires avec l'hypnose

Parfois on mange mal, on mange trop, on grignote, ou quelquefois on ne mange pas assez.

Dans certains cas, on mange par ennui, par habitude, par stress, pour combler un vide... ; et dans d'autres cas, on se prive de nourriture jusqu'à mettre sa santé en jeu. A chaque comportement alimentaire correspond **une approche de l'hypnose appropriée.**

L'hypnose agit sur les mécanismes conscients et inconscients qui régissent l'appétit et le rapport à la nourriture.

L'hypnose va vous aider à évacuer les émotions qui vous empêchent de maintenir l'équilibre alimentaire. Vous réapprenez à avoir confiance en vous, à vous estimer.

Et grâce à ce travail en amont, **les techniques en hypnose** vous proposent de mettre en place des habitudes alimentaires différentes pour vous sentir bien dans votre nouveau corps et vous aimer.