

Se libérer de la peur de grossir



En 5 étapes concrètes

Merci d'avoir téléchargé cette liste ! Je suis vraiment ravie que tu aies découvert mon travail. Mon nom est Florence Gillet, je suis coach certifiée en psychologie alimentaire, et experte de l'image corporelle inclusive depuis 2018. J'ai aussi édité le livre de Dr Nicola Sykes, "Je n'ai plus mes règles".

La peur de grossir tétanise la majorité de mes abonnées et les empêche de vivre pleinement leur vie. Cette inquiétude était également la mienne lorsque j'avais perdu mes règles en 2009. C'est pourquoi j'ai élaboré cet outil, qui décrit CINQ ÉTAPES pour t'aider à renoncer progressivement à l'obsession du poids dans ton parcours de guérison de l'AH ou de ton image corporelle.

1 / Réfléchis sur tes inquiétudes liées à la prise de poids



2 / Libère-toi du besoin constant de tout monitorer



3/ Evite les commentaires sur le poids et l'apparence, surtout les tiens!



www.beyondbodyimage.com

[@beyond.bodyimage - florence@beyondbodyimage.com](mailto:florence@beyondbodyimage.com)

Se libérer de la peur de grossir



En 5 étapes concrètes

4/ Observe et célèbre la diversité corporelle



5/ Porte des vêtements à ta taille et confortables



Pour te soutenir, pendant les 5 prochains jours, tu recevras un email quotidien dans lequel je te guiderai pour mettre en œuvre chacun de ces changements. Ajoute mon adresse e-mail à ta liste de contacts dès maintenant !

Cette semaine, ta perspective sur le poids va subir une véritable transformation! Ces changements te donneront plus d'espace mental et émotionnel, de liberté et de confiance en toi. J'ai été témoin de cette transformation avec mes clientes de coaching, et je suis ravie de t'y donner accès aussi!

Bienvenue dans ma bulle, aux valeurs féministes, anti-régime, inclusives et bienveillantes. Merci de me rejoindre ici! 😊

N'hésite pas à me faire part de tes réflexions ou questions !



www.beyondbodyimage.com

[@beyond.bodyimage - florence@beyondbodyimage.com](mailto:florence@beyondbodyimage.com)