



TROUBLES ALIMENTAIRES

Julie Andrieu se confie.

FÊTES DE FAMILLE

Comment en profiter sans
angoisser ?

CONSEILS D'EXPERTS & TEMOIGNAGES

Donnons la parole à
ceux qui nous inspirent.

PRODUITS DE SAISON

Soupes, biscuits de Noël,
boissons chaudes, ... toutes nos
recettes pour un hiver
réconfortant.



EXCLUSIF

Julie Andrieu se confie

Que dit l'expert ?

- Les bienfaits de cuisiner
- Pourquoi fait-on des compulsions ?

Témoignages

- L'ennui m'a fait tomber dans les troubles alimentaires
- Ces choses que j'ai fuis pour être heureux

Entraide

Comment profiter des fêtes lorsqu'on souffre de trouble alimentaire ?

En cuisine

- Quels fruits & légumes cuisiner cet hiver ?
- Purées, soupes, agrumes : comment profiter des bons produits de saison

Le petit +

Nos astuces pour se simplifier la vie !





Bye bye 2020, hello 2021

S'il y a bien une chose dont nous sommes sûrs en cette fin d'année, c'est que nous avons tous vécu en 2020 une période aussi inédite qu'incertaine.

Nos repères ont été ébranlés, nous avons dû (et su !) nous adapter, nous avons appris, par la force du contexte, à vivre différemment, autrement, à modifier nos liens aux autres, à changer nos façons d'acheter et de consommer, avec un seul et même but : prendre soin de nous et de nos proches.

Si nous avons su le faire pour un virus, pourquoi serait-ce si difficile de dupliquer cela pour nos maux chroniques, nos difficultés du quotidien, notre rapport parfois compliqué à notre alimentation ?

Et si nous réalisons enfin que la rapidité avec laquelle nous avons su adopter de nouveaux gestes était un indicateur de la force que nous avons en nous ?

Et si cette force ne demandait qu'à être déployée pour qu'enfin, nos doutes laissent place à plus de sérénité ?

Quoi qu'il arrive, en 2021, je vous souhaite, à toute la feeleatfamily, de nombreux moments partagés, qu'ils soient virtuels, écrits, ou, soyons fous & optimistes, réunis dans un lieu aussi chaleureux que notre belle communauté.

D'ici là, prenons soin de nous.

Morgane

MES OBJECTIFS 2021

En cours Terminé

1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Partagez vos motivations avec la
Feeleatfamily sur les réseaux sociaux !

Tagguez @_feeleat_ #feeleat

3 RÉSOLUTIONS A NE PAS PRENDRE CETTE ANNÉE

Cette année, c'est décidé, on change tout, on se prend en main, on modifie nos routines... Sauf que, on le sait bien, les meilleures choses nous arrivent toujours dans la douceur et avec le temps...
Zoom sur 5 décisions à ne jamais prendre dans la précipitation.

1

SE LEVER PLUS TÔT

pour adopter la fameuse « **Morning routine** ».

Nous avons tous des rythmes différents, et si certains ont des facilités à sauter du lit à l'aurore, d'autres ont besoin de plus de sommeil et de se réveiller en douceur.

Ne vous torturez pas au petit matin...

Happy 2021



2

PERDRE OU PRENDRE XX KILOS

Ce n'est pas une résolution, mais plus un projet de vie. Retrouver un corps en bonne santé prend du temps et demande de la patience.

3

CHANGER DE VIE, DE VILLE, DE TRAVAIL



Un changement de vie, ça se prépare !

C'est un long cheminement qui doit se faire en se posant toutes les questions nécessaires à ces changements et en intégrant plusieurs dimensions de notre quotidien : quels sont mes contraintes ou objectifs personnels et familiaux ? Quelles sont mes ambitions professionnelles ? Quels sont les environnements qui me permettent de m'épanouir ?

Quels sont les éléments de ma vie actuelle qui me poussent à vouloir ce changement de vie ? N'y a-t-il pas, avant de tout plaquer, des petites choses que je peux modifier dans mon quotidien pour me sentir mieux ?

COMMENT PROFITER DES FÊTES LORSQU'ON SOUFFRE DE TROUBLE ALIMENTAIRE ?



Merry Xmas

Noël arrive à grand pas.

Les rues s'illuminent, les sapins envahissent les maisons, les discussions tournent autour du menu de Noël et de celui du jour de l'an. Bûche traditionnelle ou bûche glacée ? Chapon ou dinde ? Foie gras ou saumon fumé ?

Rien qu'à l'idée de penser à tout ce que vous « allez devoir manger », vous êtes déjà angoissé(e)....

Voilà quelques conseils pour que ces fêtes d'année se passent au mieux.

LES BONNS PRODUITS A METTRE DANS NOTRE ASSIETTE TOUT L' HIVER

On nous le répète sans cesse : manger des produits de saison c'est bon pour nous, et mieux pour la planète !

En hiver, on a surtout besoin de faire le plein de vitamines, que ce soit pour se prémunir des virus et pour mieux combattre le froid.

Comment se faire plaisir
avec les fruits et légumes
d'hiver ?
Quels sont leurs atouts
santé ?
Comment bien les cuisiner ?



JULIE ANDRIEU SE CONFIE

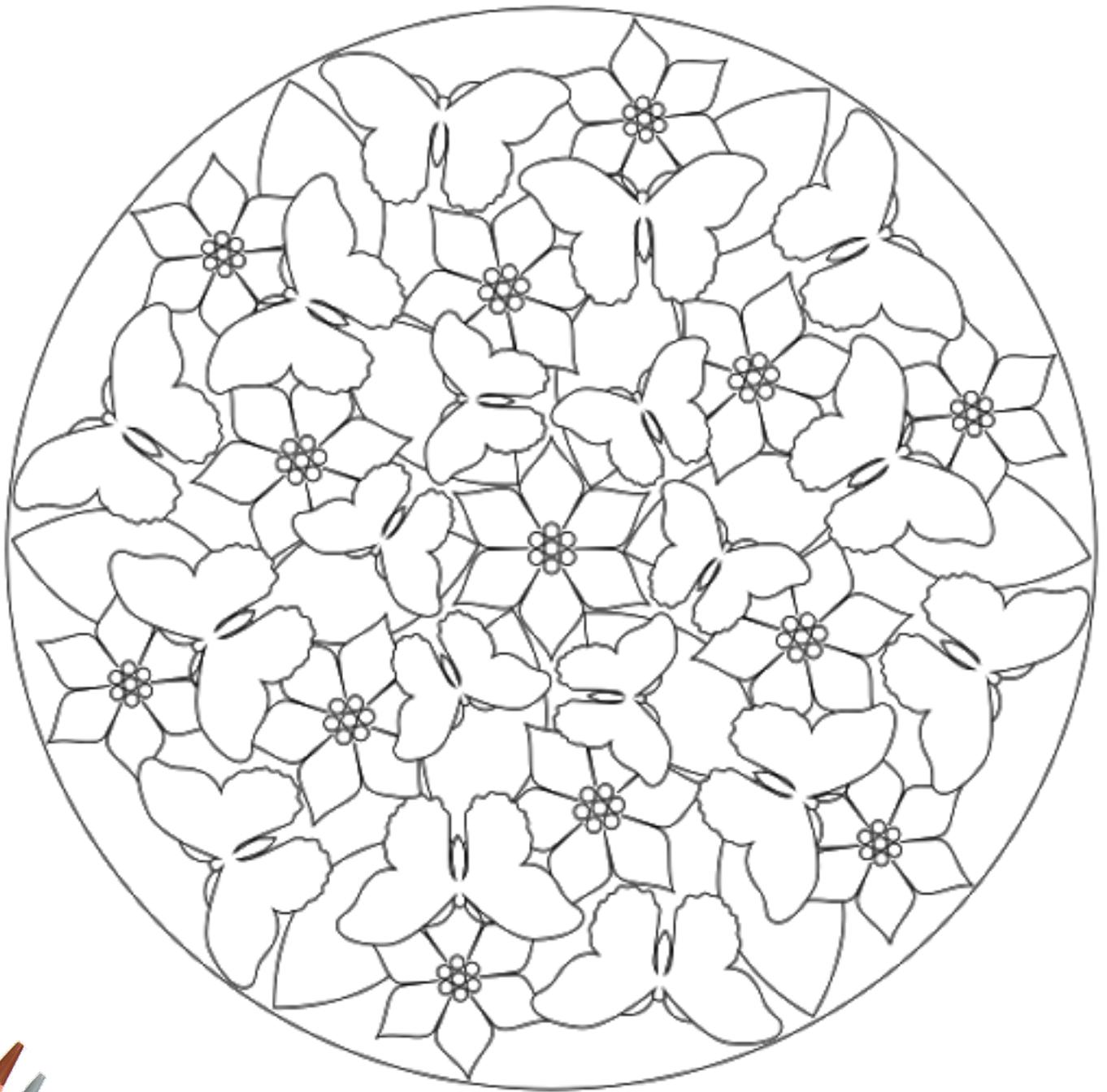


Je suis intimement persuadée que la guérison [des troubles alimentaires] est liée à la vie, sociale, professionnelle, amoureuse, ...



MON MOMENT
ANTI-STRESS

A VOS CRAYONS
DE COULEURS !



FEELEAT, VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN POUR

VOUS RECONCILIER AVEC VOTRE ALIMENTATION

La mission de feeleat :

Accompagner chaque jour les membres de la communauté feeleat à retrouver une dimension plaisir dans leur alimentation afin qu'elle devienne créatrice d'émotions.

L'alimentation étant un des fondamentaux de notre quotidien, prendre du plaisir à manger est essentiel à notre bien-être.

Consommateur de tous types d'aliments, végétarien, flexitarien, de produits frais ou de produits industriels, **nous souhaitons accompagner chacun à être en paix** avec sa façon de se nourrir et qu'elle permette d'être en bonne santé avec une vie sociale épanouie.

Pour y parvenir, nous aidons à mieux comprendre et à favoriser les contextes de vie qui permettent d'avoir une alimentation et un rapport à celle-ci les plus équilibrés possibles.



Le petit mot de Morgane

Fondatrice de feeleat

Feeleat est un ensemble d'aides pour vous aider à vous reconnecter à vos sensations, et à vos émotions. Feeleat, c'est un guide bienveillant qui vous aide à avancer... au quotidien! »

Rejoignez la
#feeleatfamily

