



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Vous vous demandez si vous êtes atteint de troubles du comportement alimentaire ?

Vous voulez sortir de cette spirale qui nuit à votre équilibre.

Ce livret est fait pour **vous** !
Bonne lecture !

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.

Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ?

Etes-vous sujet à un ou plusieurs attitudes décrites ci-dessous ?

- ☐ **le grignotage,**
c'est-à-dire manger des aliments en dehors des repas principaux, dans des mesures anormales, trop fréquentes, lourdes en calories.
- ☐ **l'hyperphagie,**
c'est-à-dire manger trop au repas, en dépassant les quantités nécessaires à l'organisme.
- ☐ **la compulsion,**
c'est-à-dire manger une grande quantité d'aliments, de façon impulsive et sans faim, mais en gardant la notion de plaisir.
- ☐ **la boulimie,**
c'est-à-dire manger rapidement et sans plaisir, une grande quantité d'aliments, avec une perte de contrôle, suivi de vomissements ou tout autre moyen pour éliminer les calories.

Si vous avez coché au moins **une des quatre situations décrites**, vous êtes sujet à un trouble du comportement alimentaire.

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

LES SYMPTÔMES DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

D'une manière plus précise, voici les symptômes
qui peuvent affiner les troubles auxquels vous êtes exposé :

- ☐ Manger sans faim
- ☐ Manger si vite qu'il est impossible de sentir le rassasiement
- ☐ Ne pas ressentir de plaisir en mangeant
- ☐ Manger en cachette
- ☐ Restrictions permanente
- ☐ Se faire vomir

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

LES RISQUES DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les troubles du comportement alimentaire ne sont pas sans conséquence pour votre équilibre.

Les risques sont multiples, pour votre organisme comme pour votre mental.

L'hyperphagie et le grignotage génèrent des risques de maladies métaboliques et/ou cardiovasculaires.

La boulimie, quant à elle, génère des risques liés aux vomissements répétés.

A court terme, ces vomissements génèrent une baisse du taux de potassium sanguin avec risque d'arrêt cardiaque

A long terme, ils développent de sérieux troubles digestifs et des problèmes dentaires.

Sur le plan émotionnel, l'envie insatiable de manger répond au besoin de « se remplir » de douceur pour soulager une blessure mentale, qui reste à travailler.

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

VOS OBJECTIFS ?

Vous avez envie
de vous défaire de ces troubles du comportement alimentaire ?

C'est possible !

Et les avantages seront rapidement visibles, tant physiquement que mentalement.

Votre objectif est de :

- ☐ Se sentir mieux
- ☐ Se sentir bien dans sa tête et dans son corps, en harmonie
- ☐ Mieux accepter votre reflet dans le miroir
- ☐ Avoir une meilleure santé
- ☐ Pouvoir bouger, pouvoir s'habiller comme vous le voulez
- ☐ Être moins essoufflé(e)
- ☐ Reprendre confiance en soi
- ☐ Tenir mon objectif sur le long terme

Si vous cochez au moins **trois cases**, cela signifie que **vous êtes prêt(e)** à agir !
Des solutions existent ! Naturelles, en harmonie avec votre corps et votre équilibre ...
et sur le long terme.

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

DES SOLUTIONS EXISTENT

Vous savez désormais que vous êtes atteint(e) d'un trouble du comportement alimentaire...

Et vous détenez la motivation nécessaire pour y parvenir ?

Faites-vous aider !

- Pour **atteindre** votre objectif,
- Pour **ne pas baisser** les bras
- Pour **avoir la force** de se relever lorsque vous rencontrez un obstacle
... sans débiter un régime alimentaire qui ne ferait qu'amplifier le problème !

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

**JE SUIS ESTELLE DESOMBRE,
HYPNO-NUTRITIONNISTE À MONTIVILLIERS (76).**

Je vous propose un accompagnement fondé sur un équilibre qui vous correspond, grâce aux outils innovants et performants qui rythmeront nos rendez-vous, l'Oligoscan et le Cardicheck.

Au rythme qui vous convient, nous **analyserons ensemble** vos motivations, vos difficultés, vos freins et vos penchants alimentaires.

Avec ou sans hypnose

Pour retrouver bien-être et équilibre, moral et physique.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez-moi !

*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.



Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com



Estelle DESOMBRE

NATUROPATHE - HYPNO-NUTRITIONNISTE

35 Rue Dr Bonnet, 76290 **Montivilliers**

06 58 35 78 48

Site Internet

www.hypno-nutrition76.com

eMail

estelle.desombre@gmx.fr



*Ces informations sont la synthèse de mes lectures, de mes expériences et de mes recherches sur internet et de mes formations. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription. Chaque cas est particulier et ne dispense, en aucun cas une consultation chez un médecin.

Estelle Desombre
Hypno-nutritionniste
www.hypno-nutrition76.com