



POUR PERDRE DU POIDS, IL SUFFIT DE FAIRE ATTENTION.

Pour aider toutes les femmes en souffrance avec leur assiette, Geneviève s'appuie sur ses 3 Colimaçons™, une approche novatrice et globale qui traite tous les facteurs influençant la relation à l'alimentation : les produits et leur transformation, les émotions, les croyances, l'histoire personnelle, les conditionnements, les habitudes, le fonctionnement du corps, etc.



Les 3 Colimaçons

- Le fonctionnement du corps et le contenu de l'assiette ;
- L'accueil des émotions ;
- La transformation des comportements, croyances et conditionnements.

Dans notre société où l'apparence vaut parfois plus que l'or, nous sommes en permanence confrontés à un message paradoxal multipliant les injonctions à manger sainement tout en nous invitant à consommer des produits riches et ultra-transformés à foison.

Le résultat en est non seulement le fameux effet yo-yo, qui conduit à prendre encore plus de poids, mais aussi une souffrance psychologique qui ne fait que s'accroître au cours du temps : sentiment d'échec, culpabilité, dévalorisation, perte de confiance et d'estime de soi.

Une situation que connaît bien Geneviève Mahin, l'auteure du « Mon assiette et moi » publié aux Éditions Racine en 2020. Formée en nutrithérapie, psychothérapie, cuisine saine et alimentation consciente, elle accompagne les femmes qui souhaitent apaiser leur assiette et retrouver leur silhouette.

Non, la perte de poids ne se résume pas à une question de volonté ! À la place de chaque combat, peut-être quotidien, contre le poids ou les compulsions, Geneviève propose une approche tout à fait nouvelle permettant à chaque femme de retrouver l'amour de soi et de faire la paix avec son image.

« On ne peut pas séparer poids d'équilibre, santé, image de soi et émotions or cette relation est trop souvent ignorée. »

QUI EST GENEVIÈVE MAHIN ?

Licenciée en sciences humaines, Geneviève change rapidement de voie et ouvre son propre restaurant en 2007, dans lequel elle propose une cuisine instinctive en mode bio. Elle le fait tourner seule et bosse tellement qu'en 2010, c'est le burnout.

Elle décide alors de se recentrer et de se former à la nutrition (EPM Nutrition, CERDEN, Nutrition Cellulaire Active). Pour affiner son approche, elle suit ensuite les enseignements de Taty Lauwers afin d'apprendre les audits nutritionnels.

En parallèle, elle nourrit le désir de plus en plus fort de devenir thérapeute. Elle se forme donc en Gestalt-thérapie (IBG) et en EMDR (Intégrativa). Elle démarre ensuite une formation en psychologie corporelle intégrative. (IPCI)

C'est la découverte de l'Alimentation consciente auprès de Jan Chozen Bays qui lui permet de trouver ce fameux premier pilier d'une alimentation joyeuse et sereine. Aujourd'hui, elle accompagne des centaines de femmes à apaiser leur assiette et à retrouver leur silhouette.