



Les facteurs facilitant mon équilibre alimentaire...

Objectif : Rebooster/Positiver votre équilibre alimentaire.

Observez, en situation ou à posteriori, les facteurs, autrement dit ce qui vous aide à manger équilibré.
Faites le point pour repérer ceux qui sont encore là, ceux qui sont à reprendre, développer ou réenvisager.

Pour vous aider, vous pouvez répondre aux questions suivantes relatives à votre équilibre alimentaire : Où ? Quand ? Quoi ? Comment ? Avec qui ? Dans quel état d'esprit ?

Facteurs facilitants

Exemple : Quand je suis à la maison. Avec mon conjoint. Lorsque le frigo est plein. Lorsque je cuisine moi-même. L'été.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceux qui sont encore présents aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceux que je peux développer plus, ou reprendre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive