



Quand je mange équilibré je me sens...

Objectif : Rebooster/Positiver votre équilibre alimentaire.

Observez, en situation ou à posteriori, votre état physique, psychologique et émotionnel lorsque vous mangez équilibré.
Relevez tous les points positifs de ce que vous avez écrits.

Quand je mange équilibré je me sens...	
Physiquement	<i>Exemple : Moins essoufflé(e), rassasié(e), en forme,</i>
Psychologiquement	<i>Exemple : Fier(e) de moi bien dans ma peau, frustré(e)</i>
Emotionnellement	<i>Exemple : Content(e), Inquiet(e),</i>

Ce que j'ai trouvé de positif
.....

